

TREBALL DE RECUPERACIÓ D'ESTIU D'EDUCACIÓ FÍSICA – 1r ESO

Avaluació extraordinària de setembre

La no entrega d'algun treball o la no realització d'alguna prova física serà motiu de la NO superació de l'avaluació.

Part Teòrica:

Tots els treballs s'entregaran fets a mà

- 1- Entrega del dossier.
- 2- Prova escrita sobre els apunts del dossier.

Part Pràctica:

1- EXERCICI D'EXPRESSIÓ CORPORAL. GRAVACIÓ EN VIDEO D'UNA PETITA HISTÒRIA INVENTADA, UTILITZANT TÈCNiques O HISTORIETES FETES A CLASSE AL LLARG DEL CURS.

- 2- TEST DE COOPER. Mínim 10 voltes.

1- LA SESSIÓ D'EDUCACIÓ FÍSICA

La sessió d'Educació Física i de qualsevol entrenament és la posada en pràctica dels exercicis programats per desenvolupar el propi nivell de condició física. Tota sessió ha de constar de tres parts ben diferenciades.

PARTS DE LA SESSIÓ.

1. PART INICIAL O ESCALFAMENT.

- Cursa suau i exercicis que mobilitzin totes les parts del cos per tal d'augmentar la temperatura del cos.
- Exercicis una mica més intensos dels músculs que intervindran a l'activitat.
- Estiraments.

2 PART PRINCIPAL.

- És la part més llarga de la sessió. Es fa el treball programat (circuit de condicionament físic, cursa, musculació...).
- La intensitat de l'esforç s'ha d'adaptar al propi nivell de forma física.
- S'han d'establir clarament els exercicis que es faran i fer-los en un ordre coherent.

3. PART FINAL O TORNADA A LA CALMA.

No és bo aturar l'exercici bruscament en especial si aquest ha estat intens. És bo que el cos torni progressivament al seu estat de repòs. Es poden fer les següents activitats:

1. Cursa suau o caminar amb exercicis suaus de mobilització dels músculs que han intervingut a la sessió.
2. Estiraments dels músculs que han intervingut a la sessió (obligatori).
3. Relaxació muscular a través de vibració dels músculs...
4. També es pot fer algun joc de relaxació.

1.1- L'ESCALFAMENT

QUÈ ÉS L'ESCALFAMENT?

Els esportistes abans de començar a practicar esport fan exercicis com ara curses a un ritme suau, salts, moviments de totes les articulacions o estiraments dels músculs principals. Estan fent l'escalfament.

L'escalfament és el conjunt d'exercicis que es porten a terme abans de començar a fer una activitat física, per millorar el rendiment i disminuir el risc de patir una lesió.

Quins objectius persegueix?

1. **Activar la funció de l'aparell respiratori.** Es respira més ràpid i més profundament. Els pulmons captaran més aire de l'exterior, i l'organisme podrà extreure l'oxigen necessari per a l'esforç.
2. **Activar la funció del cor i de l'aparell circulatori** (artèries, venes i capil·lars). El cor batega més de pressa i els batecs són més potents. Així circula més sang pels vasos sanguinis i serà possible portar més oxigen als músculs que treballen.
3. **Augmentar la temperatura corporal.** Ho notem perquè comencem a suar i la pell s'envermelleix. La musculatura es mourà amb més facilitat i serà més difícil que es lesioni.
4. **Preparar articulacions i els músculs.** Amb l'escalfament lubriquem les articulacions i estirem els tendons i les fibres musculars.

TIPUS D'ESCALFAMENT.

En pràcticament tots els escalfaments hi ha una primera part en què tothom fa més o menys els mateixos exercicis, **escalfament general**, i després, dada modalitat esportiva necessita un escalfament propi, **escalfament específic**.

COM ES FA L'ESCALFAMENT GENERAL?

Un escalfament general, necessari abans de l'escalfament específic, són exercicis que poden ser comuns a qualsevol escalfament, independentment de l'activitat que s'hagi de practicar posteriorment. Són a més, exercicis dinàmics.

Han de realitzar-se:

- De manera suau (recorda que es tracta de l'escalfament). Ha de començar molt suau i anar pujant d'intensitat.

- En desplaçament (corrent, saltant, etc.).
- Movent totes les parts del cos (cames, braços, cintura, esquena, etc.). Ha de preparar el cos de forma general i incidir a poc a poc en les parts més específiques, que treballaran amb més intensitat.

Quan ja s'ha augmentat la temperatura corporal (ho notarem perquè comencem a suar) i el nostre cor batega més ràpid, ja podem realitzar exercicis d'estirament i mobilitat articular.

Així doncs, les normes de l'escalfament són:

- | | |
|-----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ha de ser: | - estrictament aeròbic
- gradual (de menys a més intensitat)
- sense sobrecàrregues
- de baixa intensitat |
| No ha de tenir: | - excessiva durada
- fases intenses de durada superior a 6 o 7 segons |
| Pot tenir: | - pot tenir esforços intensos de durada (6 o 7 segons) |
| Ha d'incloure: | - en la segona part, exercicis de mobilització articular i flexibilitat. |

TIPUS D'EXERCICIS.

L'escalfament general es basa en tres tipus d'exercicis:

1. Exercicis globals: en què intervé la major part del cos, com la cursa, petits salts...
2. Mobilitzacions articulars: són exercicis per moure les articulacions.
3. Exercicis d'estiraments: dels músculs principal. Els estiraments els farem durant 15/20 segons aguantant fins a la posició màxima que podem descansar i ho tornarem a repetir dues vegades més.

Recorda que:

- Després de patir una lesió, has de prendre precaucions i preparar l'escalfament amb molta cura.
- Si l'escalfament és fonamental abans d'iniciar un entrenament, també ho és el retorn a la calma o la relaxació en acabar-lo. Fes exercicis molt suaus i realitza estiraments. Després una bona dutxa t'ajudarà a recuperar-te.

FITXA DE L'ESCALFAMENT

1. Omple els espais buits amb la paraula adequada:

- Podem definir l'escalfament com tots aquells que es realitzen de manera prèvia a la pràctica esportiva per el i disminuir el de
- L'escalfament general es basa en tres tipus d'exercicis:
 1. Exercicis
 2. Mobilitzacions
 3. Exercicis d'.....

2. Enllaça amb una línia els objectius de l'escalfament situats en la primera columna amb les frases de la segona:

Preparar les articulacions i els músculs	▪ Començo a suar
Activar el cor i l'aparell circulatori	▪ Inspiro més profundament
Activar l'aparell respiratori	▪ La pell se'm posa vermella
Augmentar la temperatura corporal	▪ Els pulmons capten més aire
	▪ Estiro els tendons
	▪ Incremento el nombre de batecs
	▪ Respiro més ràpid
	▪ Les articulacions se'm mouen millor
	▪ Noto perfectament la freqüència cardíaca posant-me la mà damunt el pit

3. Tria tres exercicis de l'escalfament general que has fet en una classe d'Educació Física i descriu-los breument.

- Exercici número 1:
- Exercici número 2:.....
- Exercici número 3:.....

4. Per què creus que és dolent per al cos humà passar de sobte d'un estat de repòs a fer exercici d'intensitat màxima?

.....

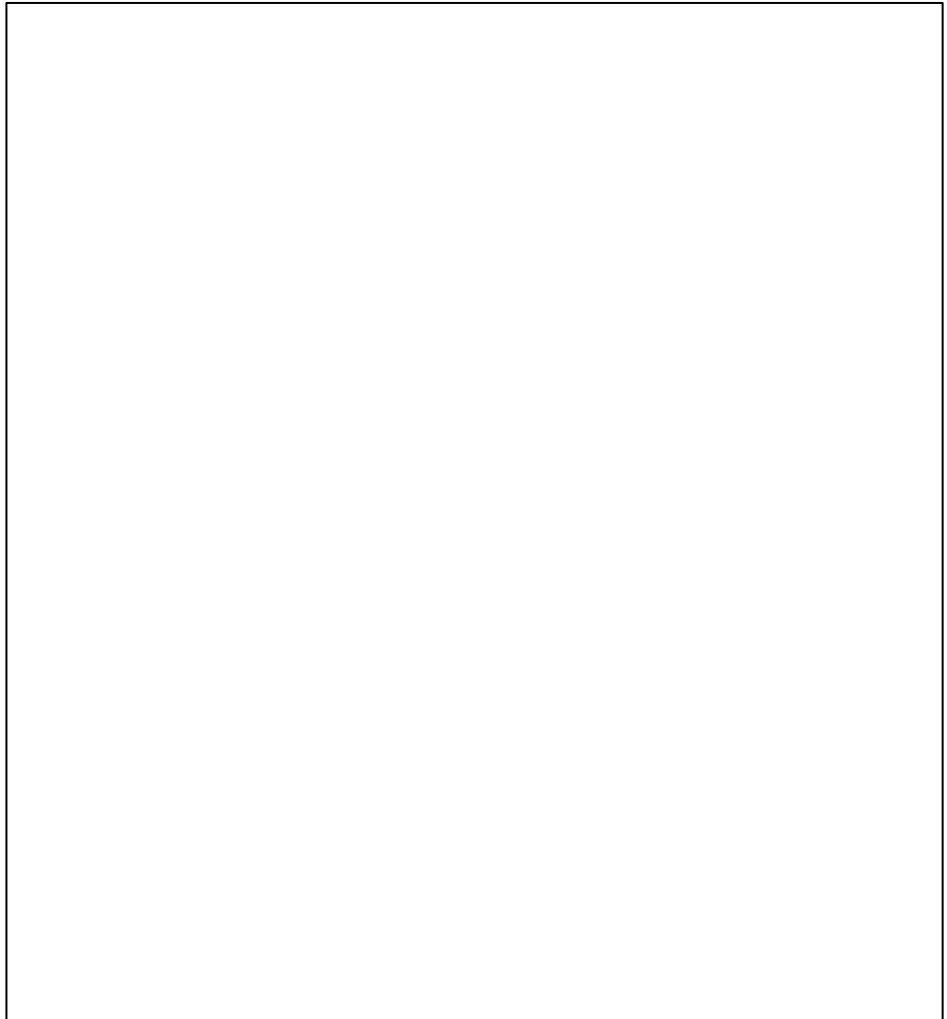
5. Explica un joc que hakis fet en la part de l'escalfament en una classe d'Educació Física:

Nom de joc:

Normes bàsiques:

-
-
-
-
-
-

Dibuix gràfic:



2- LA CONDICIÓ FÍSICA

La condició física és la capacitat de l'aparell locomotor de millorar el moviment en qualsevol activitat. A mida que et vas fent gran, el cos es desenvolupa i la condició física millora. També te n'adonaràs que tots els companys i companyes de classe sou diferents, n'hi que tenen més o menys pes, alçada, llargada de braços o de cames i pel que fa a la condició física passa el mateix: tots som diferents. Observa les persones que fan esports diversos. Veuràs com es dobleguen les gimnastes, amb quina força xuten els futbolistes, amb quina precisió encistellen els jugadors de bàsquet... Aquestes qualitats s'anomenen **qualitats o capacitats físiques**.

LES QUALITATS FÍSIQUES BÀSIQUES.

De totes les qualitats locomotrius del cos humà, n'hi ha quatre que es consideren fonamentals, són les qualitats físiques bàsiques. Aquestes qualitats físiques bàsiques són: la resistència, la flexibilitat, la força i la velocitat.

LA RESISTÈNCIA.

Ens permet treballar durant molta estona i lluitar contra el cansament. La resistència, és doncs, la capacitat de mantenir un esforç físic durant un temps. En funció de la durada i la intensitat de l'esforç hi ha dos tipus de resistència.

Tipus de resistència:

1. Resistència aeròbica: l'esforç és lleu o una mica intens, però de llarga o de molt llarga durada (més de tres minuts).
2. Resistència anaeròbica: l'esforç físic és gran, només es pot resistir durant un interval de temps curt (menys de tres minuts).

LA FLEXIBILITAT.

És la capacitat que té el cos humà per estirar-se a fi de facilitar la major amplitud possible en els moviments corporals. La flexibilitat de tot el cos s'anomena flexibilitat general, però si afecta una part del cos s'anomena flexibilitat específica.

Factors de la flexibilitat:

Depèn de dos factors:

1. Mobilitat de les articulacions: capacitat que tenen les articulacions de l'esquelet per funcionar amb la màxima amplitud i que depèn de la constitució del nostre cos.
1. Elasticitat dels músculs: capacitat que tenen els músculs per estirar-se, sense fer-se mal i depèn de l'entrenament.

LA FORÇA.

Els músculs produeixen força, que serveix per moure el cos o altres objectes. Com més desenvolupats estiguin els músculs, més gran serà la força que podran produir. La força és una capacitat per generar moviment.

Tipus de força:

1. Força-resistència: és la força que es necessita per fer un treball amb poc pes, però durant bastat de temps.
2. Força explosiva o potència: és la força que es necessita per fer un treball amb un pes moderat, però molt ràpidament.
3. Força-màxima: és la força que es necessita per fer un treball amb el màxim pes possible.

LA VELOCITAT.

En el món de l'activitat física la velocitat és la rapidesa d'acció.

Tipus de velocitat:

1. Velocitat de reacció: permet posar el cos en moviment el més ràpidament possible.
2. Velocitat de desplaçament: ens permet recórrer una distància amb el menor temps possible.
3. Velocitat gestual: serveix per fer gestos ràpids.

3- LES HABILITATS MOTRIUS BÀSIQUES

1. QUÈ SÓN LES HABILITATS MOTRIUS BÀSIQUES (HMB)?

Les habilitats motrius bàsiques són els moviments fonamentals que executa la persona. Aquests moviments són essencials per poder desenvolupar una vida sense problemes, ja que permeten relacionar-se amb els altres, amb els objectes i amb el medi que ens envolta.

Són moviments simples però que hem hagut d'aprendre i desenvolupar des de petits a través de la nostra "experiència motora", és a dir, a través de situacions en què hem hagut d'aplicar-les i posar-les en acció. A mesura que les hem practicat, les hem anat perfeccionant fins a assolir-ne el domini i integrar-les al nostre repertori de moviment.

2. QUINES SÓN LES HABILITATS MOTRIUS BÀSIQUES?

El nostre cos ha de ser capaç de dominar altres moviments bàsics que resulten essencials per la nostra vida.

Així, les habilitats motrius bàsiques poden classificar-se en:

- **Els desplaçaments:** caminar, córrer, arrossegar-se, anar de quatre grapes,...
- **Els salts:** a peus junts, un peu, de llargada, ...
- **Els girs:** totes les rotacions del cos humà sobre l'eix vertical, la roda, tombarelles,...
- **Els equilibris:** estàtics o dinàmics.
- **Els llançaments i recepcions:** de pilotes i altres objectes.

3. PER A QUÈ SERVEIXEN?

Són tan essencials per la persona, que si no les domines, et resulta molt difícil desenvolupar la vida diària. Les HMB et permeten desplaçar-te, treballar, jugar, relacionar-te amb els altres... en definitiva viure.

A més són la base de moviments més complexos. Si les domines perfectament, activitats com llançar a cistella, saltar tanques, fer salt d'alçada, ballar, driblar..., et resultaran més senzills.

Les classes d'educació física et poden ajudar a aconseguir aquest objectiu.

FITXA DE LES HABILITATS MOTRIUS BÀSIQUES

1. Classifica les següents habilitats motrius bàsiques ne la columna que li correspongui.

Gronxar-se, estirar-se, copejar, caminar, saltar, caure, agafar, pitjar, córrer, doblegar-se, rebre.

HMB amb locomoció	HMB amb moviment, però sense locomoció	HMB amb manipulació.

2. Pensa i descriu una frase amb algunes habilitats motrius que fas servir en la teva vida diària.

Córrer.....
Llançar.....
Pitjar.....
Grimpar.....
Copejar
Saltar.....
Agafar.....

4- ESPORT INDIVIDUAL: L'ATLETISME

És un conjunt de pràctiques esportives integrades per habilitats i destreses bàsiques com són les carreres, marxa, salts i llançaments i realitzats sota una normativa molt definida.

L'atletisme és un esport individual on el practicant ha de realitzar aquesta activitat en unes zones delimitades. En aquest esport es celebren competicions per equips a nivell de lliga de clubs i tornejos entre nacions.

L'atletisme, és un esport que combina la pràctica de diverses especialitats. Així doncs, requereix morfologies molt diferents: hi ha atletes més longilinis que es dediquen al fons, els més corpulents pels llançaments, i els tanquistes són de cames llargues en general.

A més, pot practicar-se en espais diversos: en un estadi a l'aire lliure, en una pista coberta, camp a través i també en qualsevol cursa popular.

Des del punt de vista de l'entrenament es treballen molt les qualitats físiques: resistència, velocitat, força i també la flexibilitat.

L'atletisme de competició es divideix en especialitats: curses, marxa, salts i llançaments.



Quines especialitats componen l'atletisme?

1. **Les curses.** Hi han de diferents tipus:
 - a. De velocitat: Distàncies més curtes, van del 50 al 400 metres, inclosos els relleus.
 - b. Mig fons: Són els 800 i 1.500 metres.
 - c. Fons i gran fons: Van des dels 3.000, 5.000 i 10.000 metres fins la maratón de 42, 195 metres.
 - d. Tanques: En pista coberta es corren 60 o 50 metres tanques. Al aire lliure es corren 100 metres les dones i els homes 110 metres. La prova dels 400 metres tanques la disputen tant homes com dones.
 - e. Obstacles: 3.000 metres obstacles (28 obstacles i 7 ries).
 - f. La marxa atlètica: Les distàncies són 10 km (femení), 20 i 50 km marxa (masculí).

2. **Els salts.** Els salts són habilitats motrius que permeten mitjançant un impuls suspendre el cos en l'aire amb l'objectiu de superar un llistó o arribar a caure el més lluny possible després de fer una carrera. Hi han salts horitzontals (longitud i triple) i verticals (alçada i perxa).
3. **Els llançaments:** Són habilitats que permeten llançar un objecte a l'espai el més lluny possible. Es classifiquen en:
 - a. **Lleugers:** Disc i javelina.
 - b. **Pesats:** Martell i pes.
4. **Proves combinades:**
 - **Decatló** (masculí): 100 metres, 400 metres, 1.500 metres, 110 m. Tanques, llargada, alçada, perxa, pes, disc i javelina.
 - **Heptatló** (femení): 200 metres, 800 metres, 100 metres tanques, llargada, alçada, javelina i pes.

La pista d'aire lliure

La corda o zona interna de les pistes fa màxim 400 metres. Normalment les pistes tenen 8 carrers. La meta o arribada es fa sempre al mateix lloc.

Hi ha zones específiques per les especialitats de salt i llançament.

ES CURSES DE RELLEUS

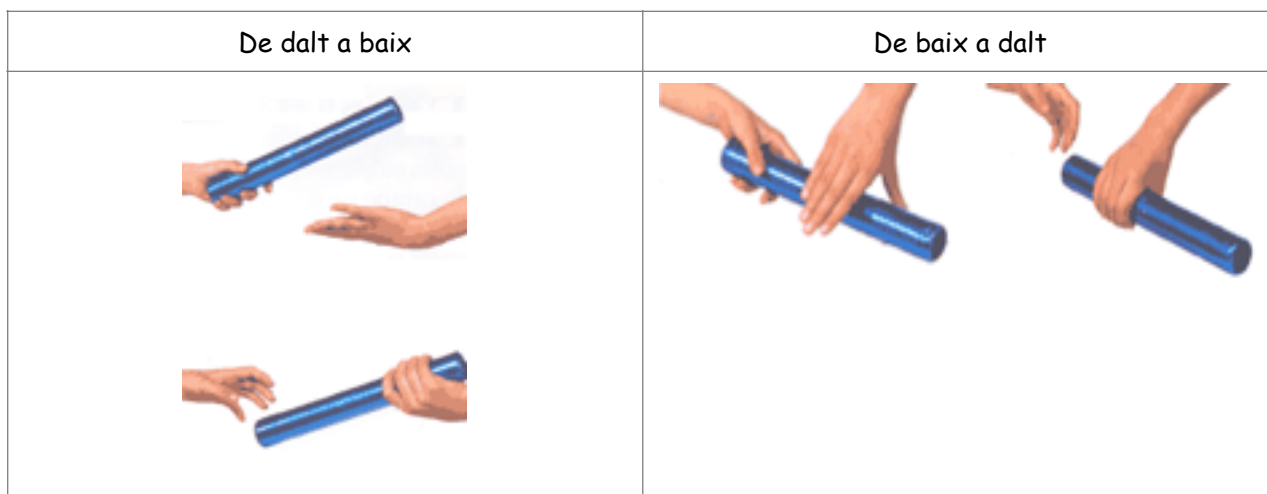
Hi ha dues proves de relleus:

- Relleus curts de 4 x100 metres.
- Relleus llargs de 4 x400 metres.

La prova de relleus és la única prova atlètica per equips.

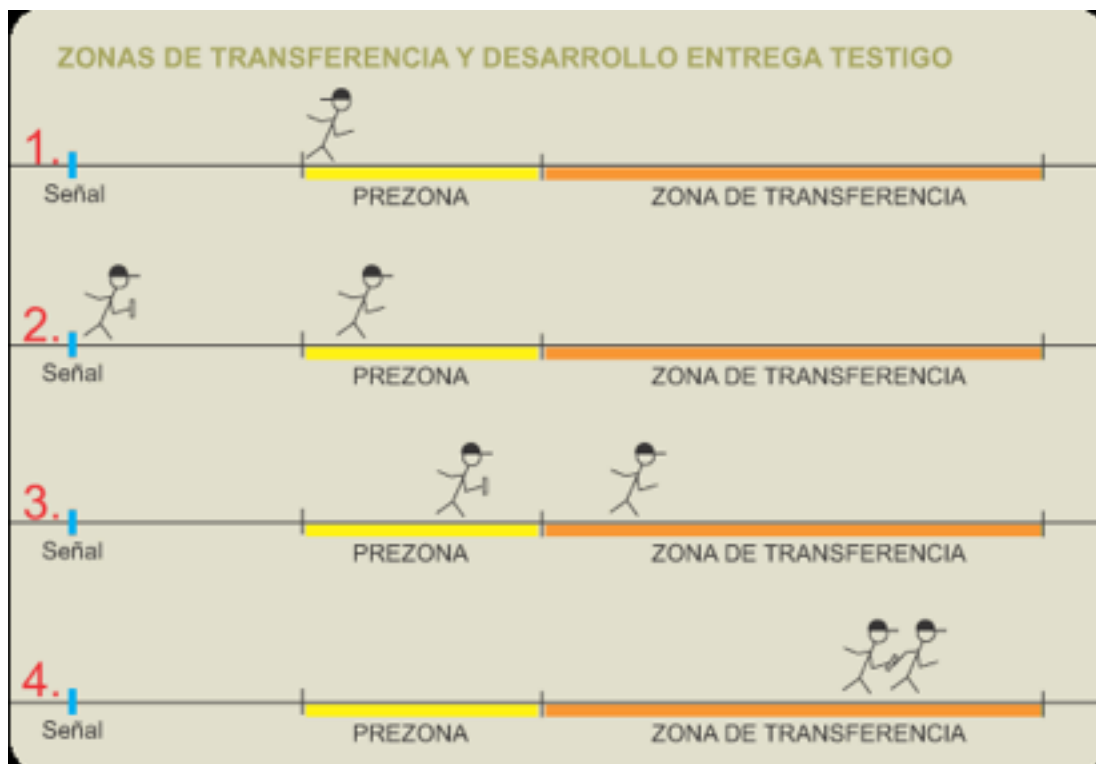
Tècniques de canvi de testimoni

El testimoni es canvia en un cop de veu. Les tècniques més utilitzades en l'actualitat són:



El testimoni no ha d'aturar-se. Qui l'agafa ha d'estar a la màxima velocitat possible. Els atletes han d'estar ben sincronitzats.

Hi ha una zona de 20 metres que es troba a 10 metres abans i després dels 100 metres. El testimoni s'ha de donar en aquesta zona. També es troba la prezona de 10 metres que la utilitza l'atleta que rep el testimoni per accelerar.



Qui recull el testimoni surt corrent segons la referència establerta al terra prèviament entre els dos atletes. Si s'escapa vol dir que la referència està lluny, i si topen es que està a prop.

SALT DE LLARGADA

El salt es mesura des del final de la taula de batuda fins a la marca més endarrerida que l'atleta ha deixat a la sorra quan ha caigut, amb qualsevol part del cos. Si l'atleta en la batuda traspasa la taula, el salt és nul.

Fases del salt de llargada:

CORREGUDA: cal fer-se progressiva a fi d'arribar a la taula de batuda a la màxima velocitat.

BATUDA: és el moment en què es fa el salt. Cal endarrerir una mica el cos i fer un impuls enèrgic amb la cama de batuda. Cal avançar l'altra cama i alçar amunt el genoll.

VOL: és la fase aèria del salt. Cal ajuntar les dues cames tan amunt com puguis. El braç de darrera dóna una volt i s'ajunta amb l'altre braç.

CAIGUDA: és la presa de contacte a terra. Al final, quan es cau a la sorra, cal intentar posar els peus i els braços tan endavant com es pugui.



TRIPLE SALT

Els atletes corren al llarg d'una pista d'acceleració cap a una planxa de salt, on amb 3 impulsos intenten aconseguir la major distància possible.

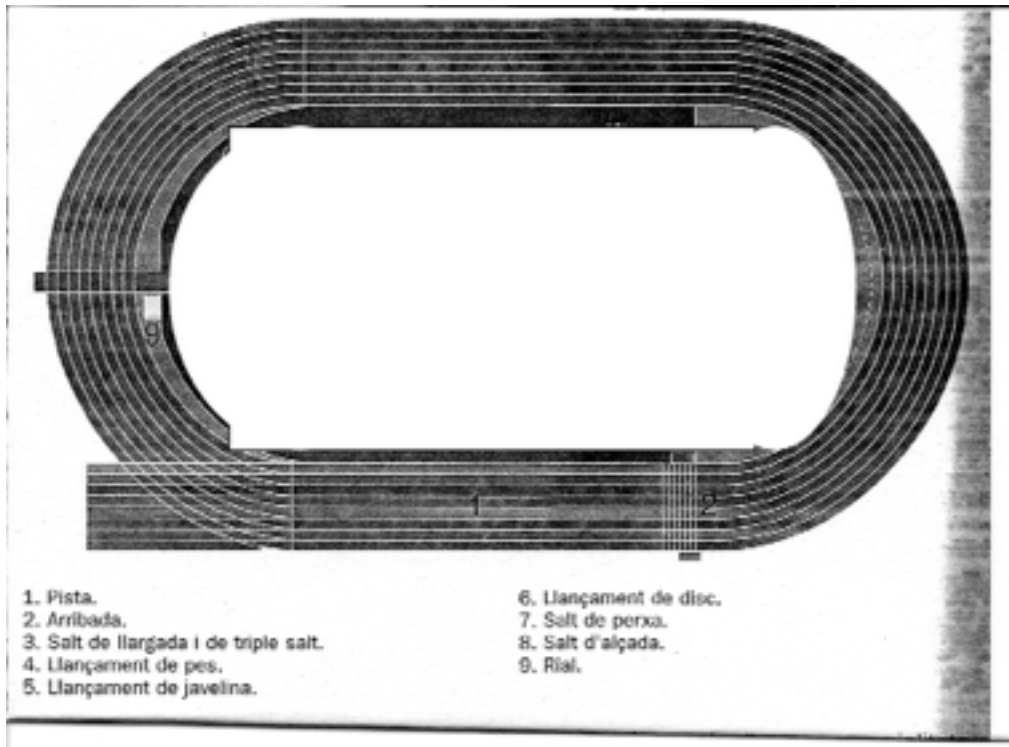
Procediment

En el enlairament, el saltador s'impulsa i aterra amb el mateix peu (com un salt a peu coix). A continuació realitza un segon salt, aterrant amb el peu contrari. Llavors salta amb aquest peu cap a la sorra.

La seqüència de salt és "dreta, dreta, esquerra" o "esquerra, esquerra, dreta".

FITXA D'EXERCICIS D'ATLETISME

1. Completa la següent pista d'atletisme amb les zones de llançament i de salt. Després col·loca els números a les zones corresponents.



2. Relaciona amb fletxes les especialitats de l'atletisme que trobaràs a la columna esquerra amb les proves de la columna dreta.

Especialitats

SALTS
DECATLÓ
FONS
VELOCITAT
HEPTATLÓ
MIG FONS
LLANÇAMENTS

Proves

- Pes
- Alçada
- Disc
- 100 m + 400 + 1.500+110 tanques + llargada + alçada + perxa + disc + javelina + pes
- 800 metres
- 1500 metres
- Llargada
- 100 metres, 200 metres, 400 metres
- 5.000 metres, 10.000 metres i marató
- 200 m + 800 m + 100m tanques + llargada + alçada + javelina + pes

3. Completa la frase amb la paraula que hi falta.
- o El salt consisteix a saltar tan lluny com sigui possible.
 - o En el llançament de l'artefacte és una bola de metall llisa.
 - o En l'atletisme, hi ha quatre tipus de : llargada, alçada, triple i perxa.
 - o Hi ha quatre tipus de llançament: disc, pes, i
4. Corregeix l'error subratllat i escriu al costat la resposta correcta.
- o La maratón té un recorregut de 40 km 42,195 km
 - o L'heptatló el practiquen els homes
 - o El decatló és una competició de vuit proves.
 - o En el salt de llargada els atletes ha de fer tres impulsos

5- TREBALL DE RECERCA DE JOCS POPULARS I TRADICIONALS

En aquest trimestre haureu de fer en parelles una recerca de jocs populars i tradicionals d'un territori (municipi, comarca, comunitat autònoma o país). És preferible que sigui del lloc on viviu o d'on procediu. La recerca la podeu fer per Internet o preguntant a familiars i amics.

Una vegada tingueu feta la recerca heu de presentar-la per escrit. En el treball escrit ha de constar:

- Portada (Títol del treball, noms dels components del grup,...)
- Índex (paginat)
- Introducció (Explicar el territori on fareu la recerca, com la fareu,...)
- Fitxes de mínim 5 jocs (Seguiu la fitxa exemple que es presenta a continuació)
- Conclusions (Reflexions personals sobre els jocs i el treball realitzat)
- Bibliografia

Exemple de fitxa de presentació dels jocs

1. NOM DEL JOC: Matar per equips
2. Espai: <i>Espai rectangular dividit en dos camps quadrats, amb una zona de morts al fons de cada camp.</i>
3. N° de jugadors: <i>Dos equips del mateix nombre de jugadors.</i>
4. Distribució inicial: <i>Cada equip comença dins del seu camp de joc.</i>
5. Material: <i>Una pilota de goma o escuma i cons per marcar els límits del camp.</i>
6. Regles: <ul style="list-style-type: none">- <i>S'ha de llençar la pilota amb les mans.</i>- <i>Si et toquen a la pilota i aquesta cau a terra, has d'anar al camp de morts.</i>- <i>Si agafes la pilota directament d'un llançament el jugador que ha llençat està mort.</i>- <i>Un jugador mort es salva matant a un jugador viu de l'equip contrari.</i>- <i>Els jugadors morts només poden desplaçar-se per darrera de la línia del fons del camp contrari.</i>
7. Explicació i dibuix gràfic: El joc comença llençant la pilota en mig de dos jugadors (com un partit de bàsquet). Cada equip ha d'intentar matar als jugadors de l'equip contrari llençant la pilota contra ells.. Guanya l'equip que aconsegueix matar a tots els jugadors de l'equip contrari.
8. Variants: <ul style="list-style-type: none">- <i>Es pot jugar amb dues pilotes a l'hora.</i>- <i>Els morts poden moure's per darrera la línia de fons i pels costats del camp contrari.</i>- <i>Es pot començar el joc amb dos jugadors morts comodins de cada equip que es canviaran pel primer jugador que estigui mort.</i>