

“La vida és com muntar en bicicleta. Per mantenir l'equilibri has d'avançar”
(Albert Einstein)

ABRIL-MAIG-JUNY 2024 NÚMERO 6

ANY 1

DIGITAL JOANOT

REVISTA DIGITAL DEL JOANOT MARTORELL



MOMENTS—SANT JORDI 2024



I OLIMPÍADA ATLÈTICA JOANOT



**IMATGES—GRADUACIONS
BATXILLERAT I 4t D'ESO**

LITERATURA I ESPORT,
UN TÀNDEM EXITÓS



**DIGITAL
JOANOT**
Any I Número 1

Any I Número 6
Abril-maig-juny 2024

DIRECTOR:

Alberto Marín
Correu-e: amarin19@iesjoanot.cat

DIGITAL JOANOT

Revista digital de l'Institut
Joanot Martorell per a l'optativa
de 4t d'ESO

REDACTORS:

Cesar Aguilar
Dairo Joel Alvarado
Miguel Angel Cabrera
Aroa Cendrero
Mohamed El Aissaoui
Jeison Daniel López
Iker Rodriguez
Fatima Zakria

COL-LABORADORS:

Antonio Clavijo
Marc Curto
Julià Garcia

DISSENY LOGO WEB:

Marc Curto

MAQUETACIÓ:

INS JOANOT MARTORELL
C/Sant Mateu, 30-32
08950 Esplugues de Llobregat
93 371 25 39
628 324 618

<https://agora.xtec.cat/iesjoanot/>

L'opinió dels textos sempre no és
necessàriament compartida per l'editor.
Els fets són sagrats; les opinions, lliures.

SUMARI

8 EN PORTADA



1 OLIMPIADA ATLÈTICA

7 EDITORIAL

14 CÒMIC-IL·LUSTRACIÓ

21 ESPAI BABEL

Martí Duran

23 PREMI ESPLUGUES

TALENT

24 IMATGES GRADUACIONS

BATXILLERAT I 4t D'ESO

Entra al lloc web de l'institut
Joanot Martorell
agora.xtec.cat/iesjoanot/



I gaudeix
dels seus continguts online



Carta sense recepció

Literatura i esport, un tàndem exitós. Amb aquest titular de portada focalitzem, en el darrer número de *Digital Joanot* del curs 2023-24, la importància cabdal d'ambdues pràctiques. El món de l'esport ha donat peu per escriure relats èpics, biografies exemplars i assajos sobre virtuts, de manera especial en la literatura destinada a la joventut. Bona part de l'èxit de la literatura esportiva s'explica per la humanitat dels seus protagonistes. I d'humanitat, a l'institut Joanot Martorell, n'estem farcits. En som testimonis cada dia gràcies al nostre alumnat, que participa amb els seus textos el 23 d'abril

en la diada de Sant Jordi; que gaudeix d'una jornada esportiva on els salts, les curses i els llançaments en són els protagonistes.

Per això tanquem l'any I de la nostra revista digital amb temàtiques sobre benestar (intel·lectual i físic). I tanquem aquest número de la revista digital del Joanot amb un final d'etapa: el dels vuit magnífics que l'han fet possible al llarg del curs 23-24. Als vuit (Fatima, César, Miguel Angel, Iker, Jeison, Dairo, Aroa i Mohamed), mil gràcies, bona sort i fins sempre... Als col·laboradors de la revista, bon estiu i bones lectures.

Alberto Marín
Director Revista *Digital Joanot*



La primera edició



El dimecres 8 de maig es va celebrar la primera edició de l'olimpíada atlètica a l'Institut Joanot Martorell. L'acte va tenir lloc a Cornellà de Llobregat, concretament a les pistes d'atletisme, on predomina l'ambient olímpic, gràcies a les moltes activitats que s'hi realitzen.

La celebració de l'esport va començar a les 9:15 hores. Un cop va arribar l'alumnat, el primer que van fer va ser escalfar per evitar lesions i conèixer més la pista. La primera prova de la jornada, a les 9:30 h, la van protagonitzar les noies amb el llançament de pes i es van decidir per les eliminatòries qui podria ser el guanyador/a de l'acte. Es va competir també en unes altres activitats com és el llançament de vòrtex, salt de llargada i salt d'alçada. Va ser la primera edició i crec que a l'alumnat li va agradar fer aquestes activitats. Tots van quedar sense forces perquè són activitats que necessiten d'un gran esforç físic i mental.

Des de l'equip de *Revista Digital* aplaudim l'entrega dels estudiants que van passar les proves i animem als qui celebraran la olimpíada en pròximes edicions. No ens quedarem mai curts a l'hora de tirar endavant activitats com aquestes gràcies a l'equip que tenim.

Jeison Daniel López Anchundia

Esport saludable

I OLIMPIADA ATLÈTICA De 2n d'ESO



ATLETISME – INS JOANOT MARTORELL

Definició i una mica d'història:

L'Atletisme és l'esport més antic. S'inicia a la època grega. Agrupa un seguit de **disciplines esportives** que tenen la seva base en els gestos naturals del cos humà, com són; **la cursa, els salts i els llançaments**. Les proves atlètiques es realitzen en una PISTA D'ATLETISME, que al aire lliure, mesura 400 metres de corda. Les actuals són de tartan i la zona de caiguda dels llançaments és de gespa. Temps enrere eren de cendra.

La Olimpíada Atlètica que celebrem dimecres 8 de maig serà a les pistes de Cornellà.

És un esport individual en el que els i les atletes acaben especialitzant-se en alguna prova en concret. En l'Atletisme d'Iniciació es realitzen quasi totes les proves. Les lliguetes i campionats de club ajuden a unir els participants de les diferents proves, sent tots un equip.

TIPUS DE PROVES (les curses, salts, llançaments i proves combinades):

Les CURSES: Poden ser de **velocitat, mig fons, fons i amb tanques**.

En les curses de velocitat, els atletes surten des dels tacs de sortida, han de córrer cadascun per un dels 8 carrils que hi ha a la pista. La prova de 100 metres llisos, és una de les més atractives. 8 corredors o corredores, surten després del dispar de sortida per tal d'arribar el més ràpid possible a la línia de meta. El rècord del món és inferior a 10 segons....rapidíssim!!!

En les curses de fons, en canvi, es surt dempeus (sense tacs) i es donen voltes a la pista.

Les curses **amb Tanques** són també proves de velocitat. S'han de superar 10 obstacles o tanques en una distància de 100m (dones), 110m (homes) o 400m (homes o dones). Per tant, es competeix a la recta final on hi ha la graella d'arribada o es dona una volta a la pista.



ELS SALTS:

Tots els salts en atletisme presenten 4 fases: La CARRERA, la BATUDA, la FASE DE VOL i la CAIGUDA amb característiques semblants en cadascun d'ells.

La carrera sol ser progressiva i accelerada. La batuda és reactiva o explosiva. La fase de vol busca arribar el més tard possible a terra i la caiguda busca bona tècnica per a no lesionar-nos.

S'utilitzen unes bambes de claus per tal de tenir més adherència i poder fer el gest millor.

El SALT de LLARGADA i el TRIPLE SALT, es consideren salts horitzontals, on la c és accelerada, arribant a la taula de batuda a la màxima velocitat. Tots els saltadors i els llançadors tenen 3 intents i aquells que quedin entre els 8 primers després del 3r salt o del 3r llançament, podran passar a la millora i tenir 3 intents més, El Salt de Llargada és fa un únic salt, mentre que en el de triple salt en són 3, on el primer dels recolzaments té la característica de ser el mateix peu que s'utilitza per a fer la batuda.

I Olimpíada atlètica 2n d'ESO

ELS LLANÇAMENTS:

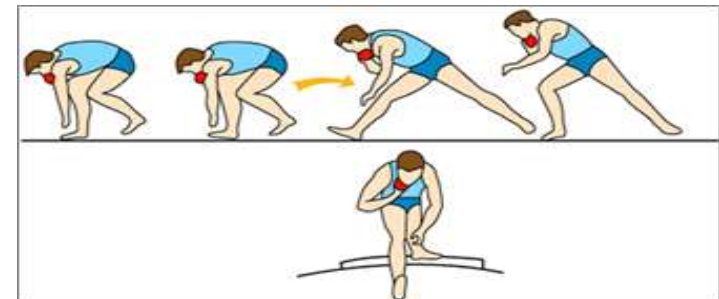
Els quatre llançaments dins el programa atlètic són: PES, DISC, JAVELINA i MARTELL.

L'únic que es llança des d'un passadís de tartan és la Javelina. La resta es llancen des de dins d'un cercle, on els atletes no poden sortir per davant quan acaben de llançar. Si ho fan, serà NUL o no vàlid. La zona de caiguda dels artefactes és un camp de gespa i està limitat per 2 línies que surten des del cercles. L'artefacte ha de caure dins d'aquest terreny. Així serà vàlid.

Els llançaments circulars són PES, DISC i MARTELL. Malgrat el primer, normalment es llança de forma lineal. Disc i Martell es tiren des de dins d'una gàbia protectora, per tal de no fer mal al públic i altres atletes.

Recordeu que en el llançament de pes, per a que sigui vàlid, el pes ha d'estar tocant en tot moment el coll i si aixequem el colze bé, això ens ajuda a no fer-nos mal i llançar més lluny. Es pot tirar de parat i amb desplaçament, recordeu que les cames son el les principals protagonistes dels llançaments, és al final del llançament que surt el braç amb una gran força explosiva guanyant distància.

Les marques o distàncies són llargues. Per exemple, el rècord del món en javelina quasi arriba a 100 metres i el de pes quasi a 25m. Penseu que per als homes la javelina pesa 800 grams i el pes és de 7 quilos. En dones, el disc pesa 1k i el rècord mundial està a 76.80m.



LES PROVES COMBINADES (HEPTATLÓ i DECATLÓ)

Són les úniques proves dins l'ATLETISME que les marques aconseguides s'expressen en punts, segons unes taules de puntuació de la Federació Internacional.

Guanya qui té més punts.

HEPTATLÓ (7 proves-femení)

100mt, alçada, pes, i 400m s'executen el 1r dia. La llargada, javelina i 800ml el 2ⁿ dia.

DECATLÓ (10 proves-masculí)

100m, Llargada, Pes, Alçada, 400m (1r dia) 110mt, disc, perxa, Javelina, 1500m (2n dia)



CÒMIC—IL·LUSTRACIÓ (de 1r a 4t d'ESO)

Tothom a qui li agraden les arts plàstiques, més tard o més d'hora, acabarà sent conscient d'una realitat que, tossuda, no deixa mai de fer-se patent. Quan dibuixem, o pintem, o esculpim o, inclús si ens volem dedicar a escriure o a fer música; necessitem ofici, talent i habilitat sí, però sobretot necessitem temps. Temps, dedicació i un espai adient per a poder donar solta a la nostra creativitat. Des de l'extraescolar d'il·lustració i còmic em volgut donar compliment a aquesta premissa i proporcionar a l'alumnat un lloc i un temps per a poder dedicar-se a allò que més ens agrada. Poc a poc hem anat afinant, depurant i millorant. Entenent el medi en què ens movem i fugint de la immediata fugaç a que ens té habituats el nostre món contemporani. Els resultats estan a la vista. Poc a poc.

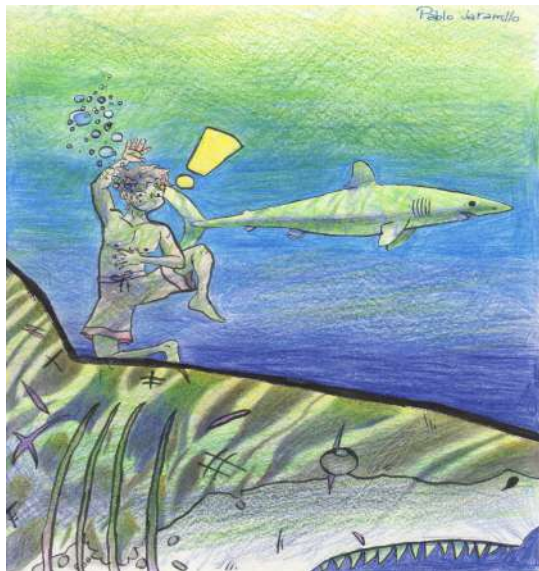
Marc Curto



Mehar



Shaila



Pablo



Mehar



Mateo



Sukhleen



Mariami



Judit



Gabi



Fabian



Ashley

MUSEU NACIONAL D'ART DE CATALUNYA



El dia 24 d'Abril, la classe de religió de 4t i de 2n de Batxillerat va anar de visita al Museu Nacional d'Art de Catalunya (MNAC), des de primera hora i al llarg de tot el matí.

Quan vam arribar, el primer que vam veure va ser el pavelló Alemany. Vam entrar i la professora Silvia ens va explicar la història del pavelló i el seu contingut. A les 11, vàrem seure en uns bancs al costat del pavelló, per esmorzar, i després de 30 minuts lliures, i ens vam dirigir cap al museu. Ja dins al museu vam treure el dossier de classe i



mentre vèiem les obres l'anàvem completant. En el dossier hi havia 6 obres. La més important va ser el Baldaquí de Sant Martí de Tost, que està dividit en 5 parts ben diferenciades, presidides per un Pantocràtor o Crist en majestat.

També una altra obra important era la Majestat Batlló, la funció de la qual era reforçar visualment allò que es predicava, mantenir viu el respecte per l'autoritat divina i humana. Per això, es presenta un Jesús que no pateix a la creu, sinó que des de la creu governa. Vam veure també unes quantes obres més: el Frontal d'altar de Santa Maria d'Avià, la Biga de la Passió, l'Absis de Sant Climent de Taüll i el Retaule dels Sants Joans.

Miguel Angel Cabrera

ESPAI BABEL

A cada número de *Digital Joanot*, reservarem aquest Espai Babel a una de les llengües estrangeres o clàssiques que s'ensenyen a l'institut Joanot Martorell. En aquest número, el responsable del departament de llengües clàssiques, Martí Duran, ens ofereix una mostra de tragèdia, la grega, de la mà de Sòfocles. I, a continuació, us mostrem la traducció del text al català a càrrec del propi Duran.

Èdip descobreix la seva identitat

Ὁ Οἰδίπους μὲν τὴν βασιλείαν παραλαμβάνει καὶ τὴν μητέρα γαμῆ ἀγνοῶν, καὶ παῖδας μὲν τέκνοι Πολυνείχη καὶ Ἐτεοκλέα, θυγατέρας δὲ Ἴσμήνην καὶ Ἀντιγόνην. Ἀλλὰ χρησμὸς κελεύει κολάζειν τὸν τοῦ Λαΐου φονέα καὶ πάλιν ὁ Οἰδίπους τὴν ἀλήθειαν ζητεῖ. Ὑστερον δὲ τὰ λανθάνοντα φανερὰ γίνονται· ἡ μὲν Ἰοκάστη ἐξ ἀγχόνης ἑαυτὴν ἀρτᾶ, ὁ δὲ Οἰδίπους, τοὺς ὀφθαλμοὺς τυφλοῖ, μὴ τὰ τέκνα τοῦ δεινοῦ γάμου μηδὲ τὸ τοῦ ἡλίου φάος ἔτι δέρκεται. Ἐπειτα, ἐκ Θηβῶν ἐξελαυνόμενος, σὺν Ἀντιγόῃ εἰς Κολωνὸν ἐν τῇ Ἀττικῇ παραγίγνεται, καὶ ἐν τῶν Εὐμενίδων τεμένει καθίζει ἰκέτης. Ἐνθα ὑπὸ Θη-σέως προσδέχεται καὶ μετ' οὐ μακρὸν χρόνον, τοῖς θεοῖς ἰλασκόμενος, ἀποθνήσκει.

Èdip rep el govern i es casa amb la seva mare sense saber-ho, i engendra els fills Polinices i Etèocles, i les filles Ismene i Antígona. Però l'oracle ordena castigar l'assassí de Laios i de nou Èdip busca la veritat. Finalment allò que estava ocult es mostra evident: Iocasta es penja d'una corda mentre que Èdip s'orba dels ulls, per no veure els fills del terrible matrimoni ni la llum del sol. Després, marxant de Tebes, es presenta a Colonos, a l'Àtica, amb Antígona, i seu com a suplicant al santuari de les Eumènides. Llavors és rebut per Teseu i després de no molt de temps, reconciliant-se amb els déus, mor.

Traducció: Martí Duran



Sófocles
Edipo Rey



Guanyadores del Primer Premi d'Esplugues Talent 2024



La Joanna Garcia i la Lucía Rodríguez, de 1r de Batxillerat, van guanyar el concurs Esplugues Talent 2024 amb el seu projecte innovador, que consisteix en la creació d'una *app* per acompanyar menors amb seguretat.

Ara, a gaudir del seu merescut premi: un viatge de 5 dies a Sant Francisco per conèixer Silicon Valley, bressol mundial de les empreses tecnològiques.

Web Joanot Martorell

CERIMÒNIA DE GRADUACIÓ BATXILLERAT 2024



GRADUACIÓ ALUMNAT DE 4t d'ESO



4t d'ESO A

GRADUACIÓ ALUMNAT DE 4t d'ESO



4t d'ESO B

GRADUACIÓ ALUMNAT DE 4t d'ESO



4t d'ESO C

CONSELL DE REDACCIÓ DE DIGITAL JOANOT (ANY I)



Foto de Yamilet Adame Rivas

Els vuit membres del consell de redacció de la revista *Digital Joanot* (davant, i d'esquerra a dreta: Miguel Ángel Cabrera, Dairo Joel Alvarado, Jeison Daniel López Anchundia, Aroa Cendrero i Mohamed El Aisaoui; darrera, i d'esquerra a dreta: César Aguilar, Iker Rodríguez i Fatima Zakria) posen en el vestíbul del Consell Català de l'Esport (CCE), després del seu acte de graduació com a alumnes de final d'etapa de 4t d'ESO ahir, dijous, 20 de juny del 2024 (curs 2023-2024).