

UD1 L'ESCALFAMENT GENERAL I LA CONDICIÓ FÍSICA

Has d'emplenar la fitxa amb els exercicis que hem practicat i/o amb els que has practicat prèviament abans en altres esports. Aquí en tens uns quants per ajudar-te:

1. **Tria 6 exercicis d'estirmanents** que vulguis. Dibuixal's i posa els nom del múscul que estira. **Han d'estar ordenats**, p.ex primer els de braços i tronc i després els de cames o a la inversa. També pots posar altres estiraments.

| ESTIRAMENTS | | | | |
|-------------|-----------|---------------|----------|----------------|
| | | | | |
| DELTOIDE | ADDUCTORS | TRÍCEPS | DORSAL | QUÀDRICEPS |
| | | | | |
| ADDUCTORS | BESSONS | ISQUIOTIBIALS | PECTORAL | TRÍCEPS-DORSAL |

2. **Tria 8 exercis d'activació general**. Dibuixal's i escriu el que fan. Han de tenir un **ordre lògic i ser progressius** en la seva intensitat. P.ex comença amb exercicis de braços i després amb els de cames i desplaçaments.

| ACTIVACIÓ GENERAL | | | | |
|-------------------------|------------------|-----------------------|--------------------------|-------------------------|
| | | | | |
| Molí de braços endavant | Cursa d'esquena | Bot genolls al pit | Passes llargues laterals | Palma davall cama |
| | | | | |
| Cursa lateral | Progressió | Molí de braços enrere | Skipping | Creuar braços |
| | | | | |
| Passes llargues | Skipping darrere | Bot estirant braços | Pujar i baixar braços | Passes llargues esquena |

FITXA D'ESCALFAMENT GENERAL

ENS POSAM EN ACCIÓ

Recorda que a classe sempre iniciem aquesta part amb una mica de cursa contínua, entre 2 i 5 minuts. D'aquesta manera començam a activar el nostre organisme suaument.

ESTIRAMENTS

| | | |
|---------------------|---------------------|---------------------|
| 1 | 2 | 3 |
| Musculatura: | Musculatura: | Musculatura: |
| 4 | 5 | 6 |
| Musculatura: | Musculatura: | Musculatura: |

ACTIVACIÓ GENERAL

| | | | |
|---------------|---------------|---------------|---------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Acció: | Acció: | Acció: | Acció: |
| 5 | 6 | 7 | 8 |
| Acció: | Acció: | Acció: | Acció: |

FITXES D'ESTIU

ACTIVITATS

Educació física 1r ESO

L'escalfament és:

- a. Fer una sèrie d'exercicis abans d'una activitat física que provoquen una disminució de la temperatura muscular.
- b. Fer una sèrie d'exercicis abans d'una activitat física que provoquen un augment de la temperatura muscular.
- c. Fer una sèrie d'exercicis després d'una activitat física que provoquen un augment de la temperatura muscular.

1. Què és la condició física. Quines són les quatre qualitats físiques bàsiques?

2. Quina diferència hi ha entre resistència aeròbica i anaeròbica?

3. De quins dos factors depen la flexibilitat? Explica'ls breument

4. Anomena i explica els tipus de força.

5. Quins són els tipus de velocitat? Explica'ls breument.

UD3 JOCS POPULARS I TRADICIONALS

FITXA JOC POPULAR/TRADICIONAL**Característiques d'origen del joc**

Nom de la persona que el practicava:

Any de naixement:

Lloc de naixement:

Anys que tenia quan hi jugava:

Poble on hi jugava:

Espais o llocs on es practicava o jugava:

Característiques del joc

Nom o noms del joc:

Nombre de jugadors/es:

Material necessari:

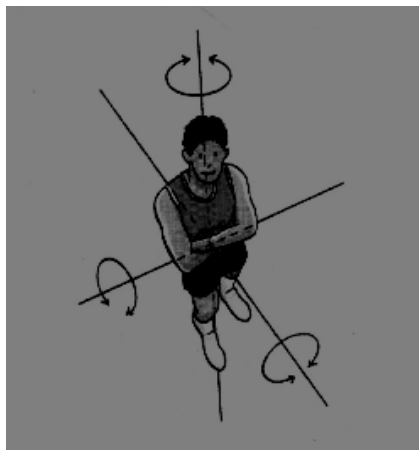
Explicació del joc:**Dibuix del joc:**

UD4 LES HABILITATS MOTRIUS BÀSIQUES

1. Digues si les següents afirmacions són vertaderes o falses:

- 1) Les habilitats motrius són la base de tots els esports.
- 2) Els HMB són les següents: salts, desplaçaments, resistència i girs.
- 3) La marxa és l'HMB més natural per desplaçar-se.
- 4) Quan naixem ja dominem totes les HMB.
- 5) Al cos humà podem diferenciar tres eixos principals: longitudinal, transversal i anteroposterior.
- 6) Les tres fases d'un salt són la batuda, la fase aèria i la caiguda.
- 7) L'equilibri es la capacitat d'adoptar i mantenir qualsevol posició a favor de la força de gravetat.
- 8) El centre de gravetat és la superfície sobre la qual ens recolzem.
- 9) La línia de gravetat és la prolongació del centre de gravetat cap el terra.
- 10) El requisit imprescindible per estar en equilibri es que la línia de gravetat caigui dins la base de sustentació.

2. Anomena i situa els distints eixos de rotació del cos humà.

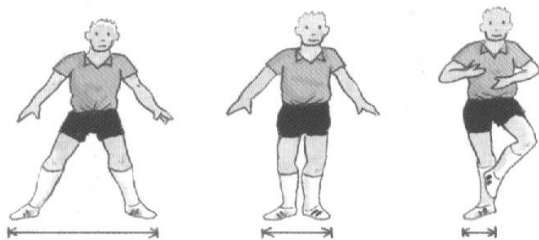


3. Posa un exemple de girs sobre cadascun dels eixos.

- 1
- 2
- 3

4. Anomena els 4 tipus de desplaçaments que hem treballat a classe.

5. Digues, quin dels tres nins està més equilibrat? Justifica la teva resposta.



► Base de sustentació

UD6 ENS ORIENTEM. SENDERISME.

1. Digues si les següents afirmacions són vertaderes o falses:

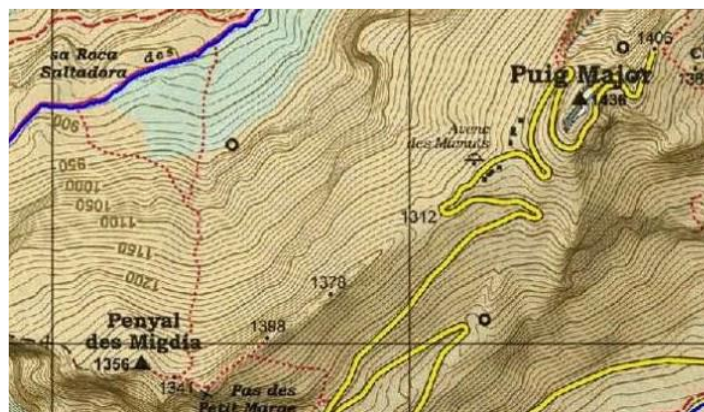
1. Orientar-se significa conèixer de manera bastant precisa on ens trobem en relació als objectes que ens envolten.
2. Els punts cardinals són els punts de referència universals que ens serveixen per orientar-nos a l'espai. Són 8.
3. Orientar-se per indicis significa saber situar el nord sense utilitzar cap tipus de tecnologia (pel sol, l'estel polar...).
4. Un mapa o un plànol és la representació gràfica, a escala, d'una part de la superfície terrestre sobre un paper.
5. Els mapes o plànols topogràfics són els que empram per anar a la muntanya.
6. L'escala d'un mapa és la relació existent entre les dimensions reals i les representades al mapa.
7. La llegenda del mapa ens serveix per dibuixar el relleu del mapa.
8. Quan les corbes de nivell estan molt separades ens indica que hi ha molta pendent o inclinació del terreny.
9. El senderisme és una variant de l'excursionisme que consisteix en pujar cims d'accés difícil.
10. El senderisme podem distingir dos tipus de senders: de petit recorregut (PR) i de gran recorregut (GR).

2. Anomena les quatre maneres que coneixem per orientar-nos per indicis. Explica'n breument una d'elles.

3. Tenint en compte que el mapa té una escala de 1:25.000cm.

a) Fes una línia recte entre els dos cims.

b) Digues quina distancia real hi ha (en línia recte) des del cim del Puig Major al cim del Penyal del Migdia. Expressa el resultat en metres.



FITXES D'ESTIU
UD7 BEISBOL

Educació física 1r ESO

1. Fes un subratllat de tema UD9 EL BEISBOL.
2. Fes un dibuix del camp de beisbol i col·loca els jugadors sobre el camp.

3 . Com s'elimina al bateador?

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

I al corredor?

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

4.Quins dos tipus de llançament de pilota hi ha?

5. Explica quatre faltes que fa que eliminin el llançador.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

UD8 ATLETISME

1. Fes un subratllat del tema UD8 L'ATLETISME, (fes-ho a llapis ja que et permetrà rectificacions posteriors si s'hi escau).

2. Completa les següents frases.

a. Les diferents modalitats de l'atletisme són les curses, els.....
i.....

b. Els jocs celebrats en algunes ciutats de l'antiga Grècia, són els precursors de l'atletisme modern, que varen inspirar al Baró per a crear els moderns..... que es celebren des de l'any

c. Actualment la tècnica del salt d'alçada s'anomena..... La cursa del salt d'alçada és de trajectòria per facilitar la col·locació de l' Segons el reglament, l'impuls s'ha de fer amb..... En la caiguda, el contacte amb el matalàs es fa amb la zona.....de l'esquena.

3. Quines 5 característiques té una persona àgil?

-
-
-
-
-

4. Veritat o mentida? Posa V o M a la casella petita de cada frase.

| | |
|---|--|
| a. Totes les proves d'atletisme es fan dins l'estadi | |
| b. La pista d'atletisme té una distància de 400 pel carrer més exterior | |
| c. La pista coberta té una distància de 200 pel carrer més interior (corda) | |
| d. A les proves que s'han de córrer per carrers, es pot trepitjar la línia | |
| e. Els relleus de 4x100 els corredors poden anar pels carrers que vulguin | |
| f. En els relleus de 4x400 els corredors no poden canviar de carrer | |
| g. La longitud de la zona d'intercanvi en els relleus té una longitud de 10m | |
| h. Perquè el llançament de pes sigui vàlid, l'atleta ha de sortir per la meitat superior del cercle | |

5. Quines són les fases del salt de llargada?

FITXES D'ESTIU

UD9 EXPRESSIÓ CORPORAL

1. Defineix què és l'expressió corporal. Quines són les zones d'expressió del cos.

2. Enllaça els diferents gests que utilitzam per a comunicar-nos amb els seus exemples:

| | |
|---------------------|--|
| | Fer la senyal de "VICTORIA". |
| Gests culturals | Expressar alegria fent una riulla. |
| Gests universals | Un policia per dirigir el tràfic. |
| Gests professionals | Dos amics que fa temps que no es veuen i s'abracen. |
| Gests personals | Un tic nerviós d'una persona. |
| | La forma de saludar-se, a Mallorca ens donam dues besades. |
| | Un àrbitre de futbol aixeca el braç quan treuen una falta. |

3. De les següents paraules encercla les que són **tècniques de l'expressió corporal**.

La dansa futbol la dramatització el mim hoquei lluita els balls de saló

4. Omple els buits amb les paraules que falten sobre les diferents definicions dels elements de la dramatització:

conflicte, tema, argument, personatges, espai, temps

- ⌘ És necessària l'existència d'uns, que són els representants expressius de la història a contar.
- ⌘ S'ha d'establir unon es desenvoluparà l'acció. Normalment queda definit en el començament de la representació.
- ⌘ És vital la creació d'un, que es suposa és el moment històric en el que es desenvolupa la trama.
- ⌘ Ha d'haver-hi un, el qual fila tota la trama de la representació.
- ⌘: és la idea bàsica que s'ha de transmetre.
- ⌘ S'ha de donar el desenvolupament d'un, que és el que passa, el succés que provoca el fil argumental de la intenció expressiva a representar.

5. Completa el següent requadre amb les paraules que hi falten:

| POSICIÓ | RITME | PES | MOVIMENT | TIPUS DE PERSONATGE |
|---------|-------|---------|----------|---------------------|
| | | Pesat | | Muscular |
| Tancada | Lent | Pesat | | |
| | | Lleuger | | Aeri |
| Tancada | | | Caminar | Cerebral |
| Oberta | | Lleuger | Caminar | |