

DOSSIER D'ESTIU D'EDUCACIÓ FÍSICA 6è

**Àrea: Educació Física
Mestra: Eva Martín
Alumne/a:**



l'organisme 2 **i les qualitats** **físiques**



Què són les qualitats físiques bàsiques?



Per començar, planteja't les preguntes següents. Això t'ajudarà a comprendre què són les qualitats físiques bàsiques.

- Has hagut mai de parar de jugar perquè estaves molt cansat o cansada i ja no podies resistir més?

☐ SI ☐ NO

Probablement això et va passar perquè et faltava la qualitat física que et permet resistir esforços llargs i que s'anomena **resistència**.



- T'agradaria saltar més lluny en un salt de llargada?

☐ SI ☐ NO

Per aconseguir-ho necessitaràs una qualitat física anomenada **força muscular**.

- Oi que en les classes d'educació física has participat en algunes curses de relleus?

☐ SI ☐ NO

Mentre les corries usaves una qualitat física que et permet desplaçar-te molt ràpidament: la **velocitat**.



Quan estàs dret/a o assegut/uda a terra, pots tocar-te la punta dels peus amb les mans sense doblegar els genolls?

☐ SI ☐ NO

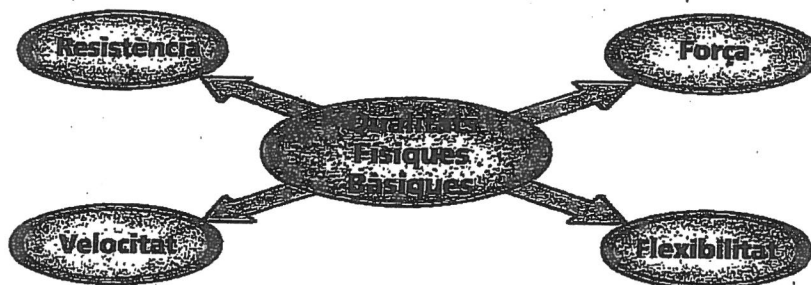


Per fer-ho necessites una qualitat física que et permet arribar a realitzar moviments molt amplis: la **flexibilitat**.

La resistència, la força muscular, la velocitat i la flexibilitat són les anomenades **qualitats físiques bàsiques**.

Les podem definir com *un conjunt de propietats de l'organisme que li permeten realitzar tota mena de moviments (jugar, caminar, nedar...)*.

Totes les qualitats físiques bàsiques poden millorar-se amb la pràctica d'exercici físic. Les classes d'educació física i la pràctica dels teus esports predilectes t'ajudaran a aconseguir-ho.



Busca les quatre qualitats físiques bàsiques en aquesta sopa de lletres. Busca-les d'esquerra a dreta, de dalt a baix i en diagonal d'esquerra a dreta.

F	M	U	B	A	I	P	C	K	I	X	I
O	L	V	I	T	D	B	E	F	T	S	F
R	V	E	L	O	C	I	T	A	T	K	R
Ç	U	O	X	J	A	G	Y	A	B	U	D
A	L	F	S	I	J	L	U	F	S	T	L
A	G	N	E	X	B	I	U	I	T	O	N
P	E	K	T	B	A	I	B	U	I	A	P
W	L	I	N	I	Z	O	L	P	A	D	C
O	V	L	U	R	A	T	M	I	L	U	E
U	L	B	O	W	X	I	S	N	T	D	O
R	E	S	I	S	T	E	N	C	I	A	F
A	G	I	L	O	F	I	E	N	C	I	T

Resisteixo sense cansar-me: la resistència



Potser en alguna excursió a la muntanya hauràs pogut observar que hi ha amics o amigues que a meitat de camí ja no poden més. D'altres, en canvi, continuen caminant igual que al començament. Doncs bé, aquests darrers tenen una resistència a l'esforç més gran.

La resistència és una qualitat física del nostre organisme que ens permet resistir qualsevol esforç durant molt de temps.



Respon aquestes preguntes sobre el teu nivell de resistència:

- Quant de temps has aconseguit caminar en una excursió?

.....

- Quantes piscines o quants metres has aconseguit nedar sense aturar-te a descansar?

.....

- Quants quilòmetres has aconseguit recórrer amb bicicleta en un dia?

.....



En un esforç de resistència els nostres pulmons tendeixen a respirar més ràpidament i més profundament. A més, el nostre cor comença a bategar més de pressa i més fortament.

Amb tot això aconseguim enviar més oxigen al nostre cos.

Per comprovar l'augment de l'activitat del cor, pots posar-te una mà sobre el pit. Així notaràs els teus batecs. *El nombre de batecs que el nostre cor fa per minut s'anomena freqüència cardíaca.* La freqüència cardíaca et permet comprovar la intensitat de l'exercici: com més freqüència cardíaca, més intens és l'exercici i a l'inrevés.

La pots calcular comptant els batecs que fas en 10 segons i multiplicant-los per 6, o bé comptant els que fas en 15 segons i multiplicant-los per 4.



$$10 \text{ seg} \times 6 = \text{p/m}$$

$$15 \text{ seg} \times 4 = \text{p/m}$$



Respon: en quina d'aquestes ocupacions creus que el cor batega amb més celeritat?

Estudiant.



Jugant a hoquei.



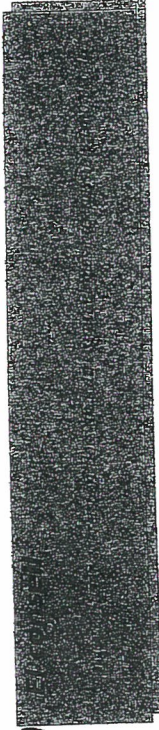
Per què?

PER QUÈ ENS FATIGUEM?

No sempre podem aconseguir tot l'oxigen que el cos necessita. A vegades l'exercici és molt llarg i intens i a l'organisme no li arriba prou oxigen.

Aleshores apareix la fatiga.

Si augmentes el teu nivell de resistència podràs aguantar molt més temps sense fatigar-te. Per a aconseguir-ho has de practicar les activitats i els exercicis que el professorat et proposi en les classes d'educació física.



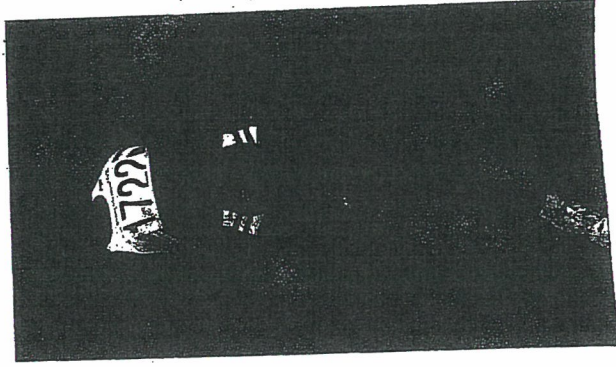
Fort com un roure: la força muscular

Segur que t'agradaria llançar més fort la pilota a la porteria, o bé, si practiques atletisme, saltar més en un salt d'alçada o ser capaç d'aixecar objectes molt pesants. Per això et cal millorar una qualitat física anomenada **força muscular**.

La força és una qualitat física bàsica del nostre organisme que *ens permet vèncer una oposició mitjançant l'acció dels nostres músculs*.

La força que produeixen els nostres músculs ens serveix per a les activitats esportives, però també és necessària per a d'altres coses, com ara:

- Per força amb les cames per a pujar escales,
- Traginar la cartera plena de llibres,
- Mantenir recte el nostre cos.



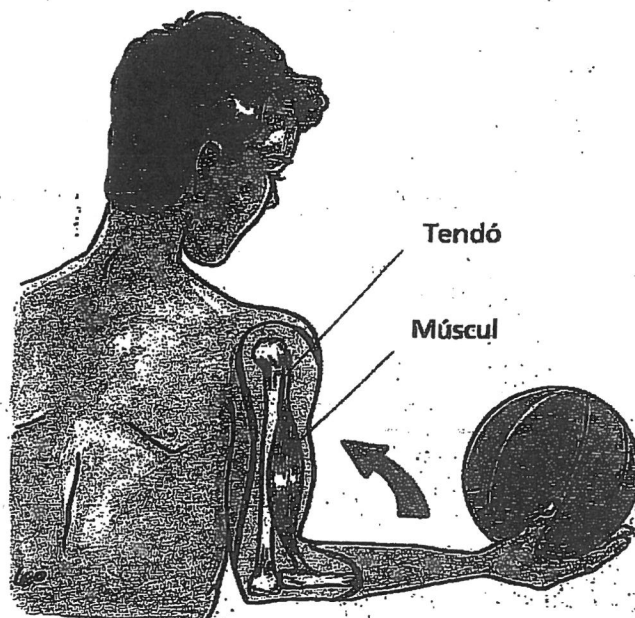


Escriu a sota d'aquests dibuixos quina és l'oposició que ha de vèncer aquesta noia:



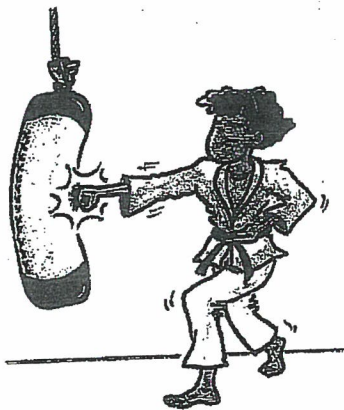
La força és produïda per l'activitat dels **músculs** del nostre cos. Els músculs són els encarregats de moure el conjunt d'**ossos** o **esquelet humà**. La unió dels músculs amb els ossos es realitza mitjançant els **tendons**.

En la classe d'educació física realitzaràs molts exercicis que t'ajudaran a millorar la teva força muscular.





Relaciona amb una fletxa els exercicis i els músculs que són necessaris per a realitzar-los:



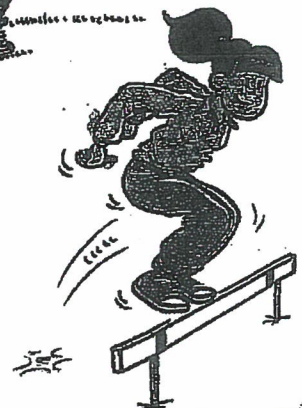
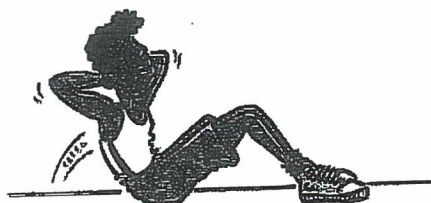
Músculs dels braços



Músculs del tronc



Músculs de les cames



Ràpid, ràpid: la velocitat

A la classe d'educació física hem practicat sovint curses i jocs en què havíem de córrer tan ràpid com podíem. Unes vegades per a intentar guanyar una cursa de relleus, altres per a atrapar algú en un joc de persecució. Tots coneixem companys i companyes molt ràpids, capaços de desplaçar-se molt més ràpidament que els altres. Poseeixen una qualitat física anomenada velocitat.

Aquesta qualitat física és la que ens permet realitzar moviments tan ràpid com sigui possible.

Aquests moviments poden ser de desplaçament (com córrer) o de qualsevol altre tipus (per exemple, un porter que para una pilota).



Vols realitzar una cursa de 40 metres (el llarg d'una pista poliesportiva)?



Posició de sortida: amb un peu avançat sense arribar a la línia de sortida.

Ordre de sortida: la donarà el professor o professora.

Temps que he realitzat:

0 mts. 10 mts. 20 mts. 30 mts. 40 mts.

Suposant que aquesta recta sigui la cursa de 40 metres que acabes de realitzar, marca amb color la zona on tu creguis que has assolit la velocitat màxima.

El meu cos pot doblegar-se: la flexibilitat

Has observat mai els moviments d'un gimnasta? Sembla impossible que pugui fer-los o que es pugui «doblegar» d'aquesta manera. Segur que et deus preguntar com pot aconseguir-ho. La resposta és fàcil: ha entrenat molt una qualitat anomenada **flexibilitat**.

La flexibilitat és la qualitat física bàsica que ens permet realitzar moviments molt amplis amb alguna part del nostre cos sense que ens produeixi cap mal.



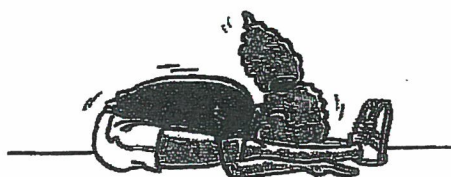
I tu? Ets flexible? Series capaç de realitzar els moviments següents?

a) Agafar-te les mans passant un braç per darrere el cap i l'altre per darrere l'esquena.

☐ SI ☐ NO

b) El mateix exercici, però canviant els braços.

☐ SI ☐ NO



c) Tocar-te els genolls amb el front, estant assegut a terra amb les cals completament estirades.

☐ SI ☐ NO

d) Tocar-te el front amb els dits dels peus, estant assegut a terra.

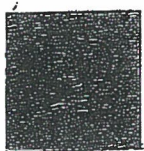
☐ SI ☐ NO



Després d'avaluar aquests resultats, creus que ets flexible?

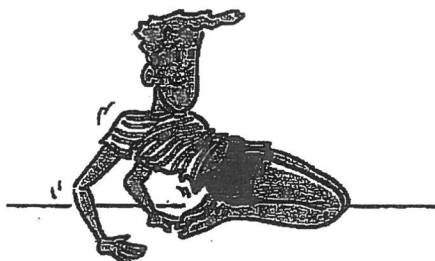
El nostre cos pot modificar la seva posició i «doblegar-se» gràcies a les articulacions, que fan possible que puguem realitzar els moviments. Les articulacions serveixen per a unir els ossos entre si permetent que en ells existeixi moviment.

Però si els nostres músculs fossin rígids, els moviments serien impossibles. Per això també els músculs intervenen en la flexibilitat, estirant-se més o menys en funció del moviment concret. Quan entren aquesta qualitat física bàsica amb el nostre professor o professora fem que les nostres articulacions tinguin més moviment i que els nostres músculs s'estirin molt millor.





Indica, en els dibuixos que hi ha a continuació, en quines articulacions es localitza l'exercici de flexibilitat:



Articulacions:

.....



Articulació:

.....

I a més...

A més de les qualitats físiques bàsiques, el cos humà disposa d'altres qualitats per a realitzar els moviments. Vegem-ne algunes:

LA COORDINACIÓ

Fer botar una pilota amb la mà hàbil pot ser fàcil. Però fer-la botar amb l'altra mà et resultarà una mica més difícil. També els moviments d'una karateka han de ser precisos i ajustats.

Per poder fer tot això necessitem tenir una bona coordinació. Aquesta és una qualitat del nostre organisme que ens permet realitzar els moviments de manera precisa i correcta, sense equivocar-nos.



El consell

Per millorar la teua coordinació, aprèn a practicar esports diferents. No et limitis a jugar a un sol.



Els moviments següents requereixen coordinació. Ordena'ls de menys a més dificultat.

Patinar, escriure, jugar a futbol, anar amb bicicleta, tocar el piano, córrer, ballar un rock, caminar.

1: 5:

2: 6:

3: 7:

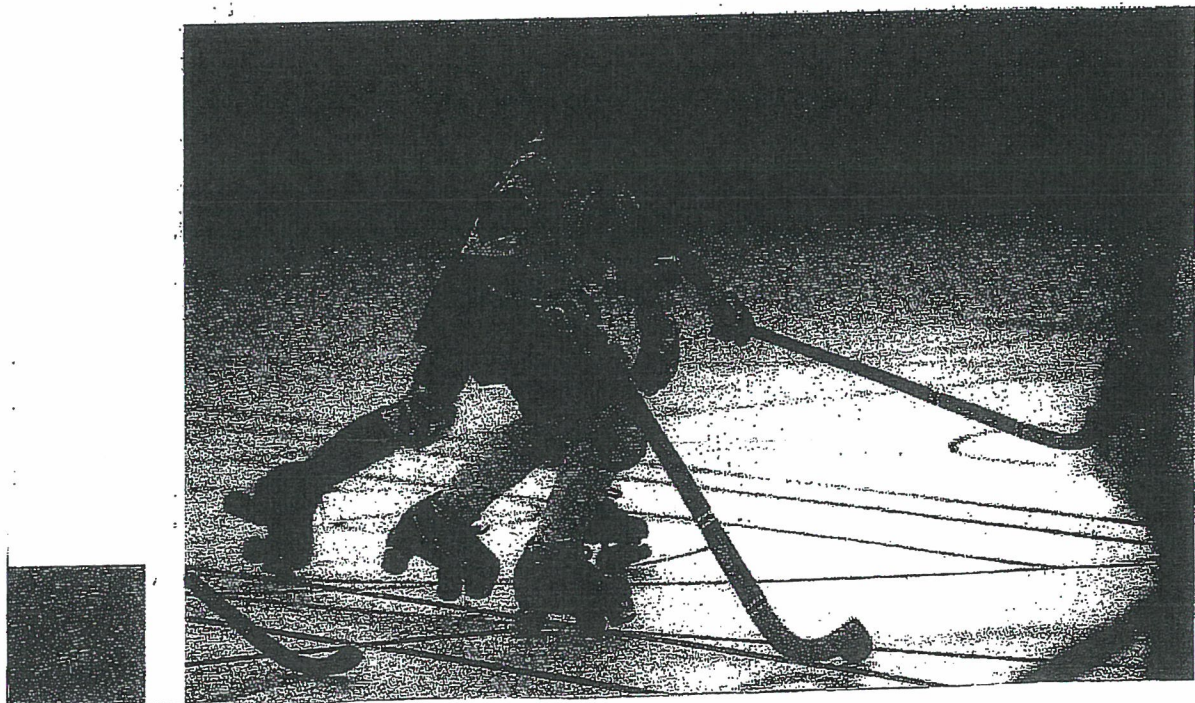
4: 8:

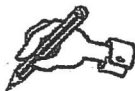
L'EQUILIBRI

Has vist mai alguna d'aquelles persones que caminen sobre un cable? I d'aquelles que són capaces de caminar amb xanques?

Aquestes activitats exigeixen posseir una qualitat que anomenem **equilibri**. L'equilibri també és necessari per a altres activitats més usuals: aguantar-se a peu coix, anar amb bicicleta, patinar, etc.

L'equilibri és una qualitat que *ens permet mantenir una posició sense caure*.

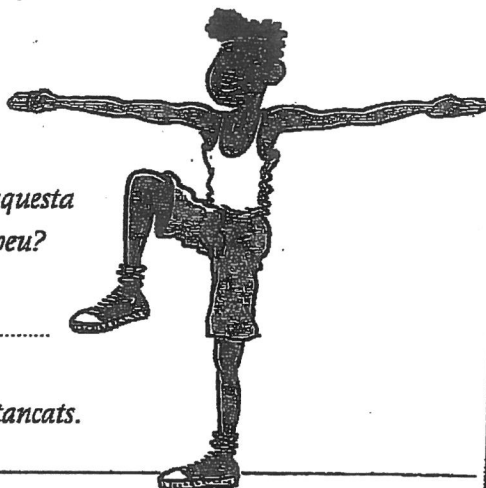




Vols realitzar un experiment senzill d'equilibri?

Posa't dret, amb el braços en creu,
aguantant-te només sobre una cama
i mantenint l'altre genoll aixecat.

Quanta estona ets capaç de mantenir aquesta
postura sense caure ni recolzar l'altre peu?



Realitza el mateix exercici amb els ulls tancats.
Quanta estona aguantas?



Recorda sempre que

- Millorar les nostres qualitats físiques suposa millorar el funcionament del nostre organisme i, per tant, millorar la nostra salut.
- Mai no has de burlar-te d'aquells companys o companyes amb unes qualitats físiques pitjors que les teves.



ACTIVITAT D'AVALUACIÓ ESCRITA U.D. N.º2: Sessió nº5

NOM:..... **CURS:**..... **DATA:**

Respon a aquestes preguntes:

1. Les qualitats físiques bàsiques són 4, escriu - les.

a)

b)

c)

d)

2. Per controlar el nostre esforç necessitem mesurar la **frequència cardíaca (pols). Qué és?**

.....

.....

3. A quins llocs del nostre cos ens podem **prendre les pulsacions?**

a)

b)

c)

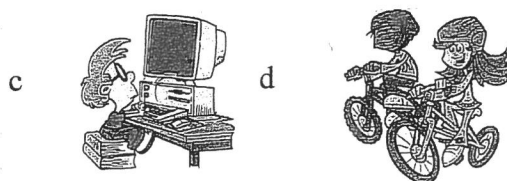
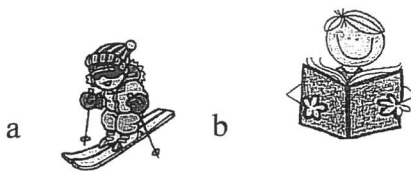
4. Escriu una X allà on creguis convenient :

El cor batega més lent

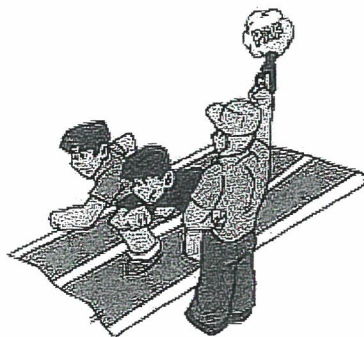
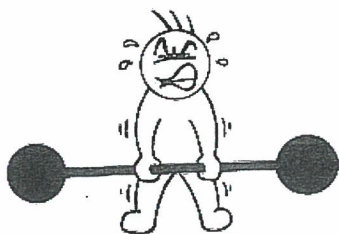
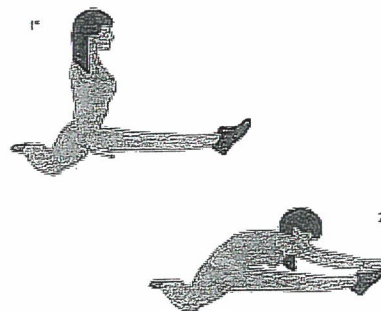
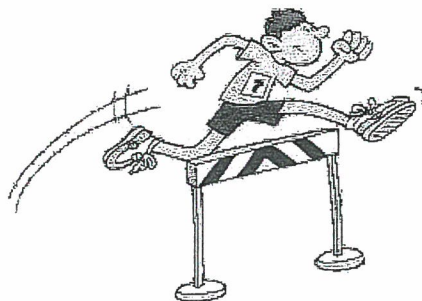
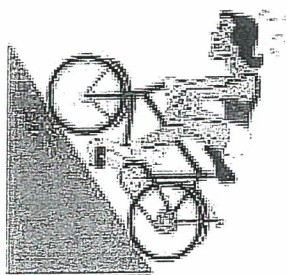
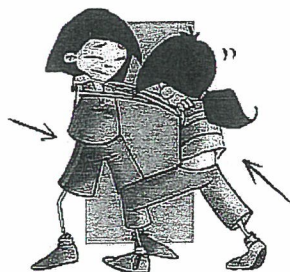
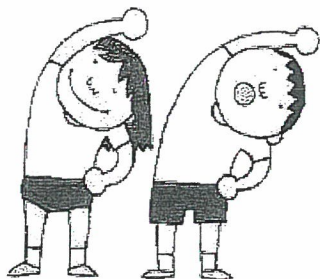
a ☐ b ☐ c ☐ d ☐

El cor batega més ràpid

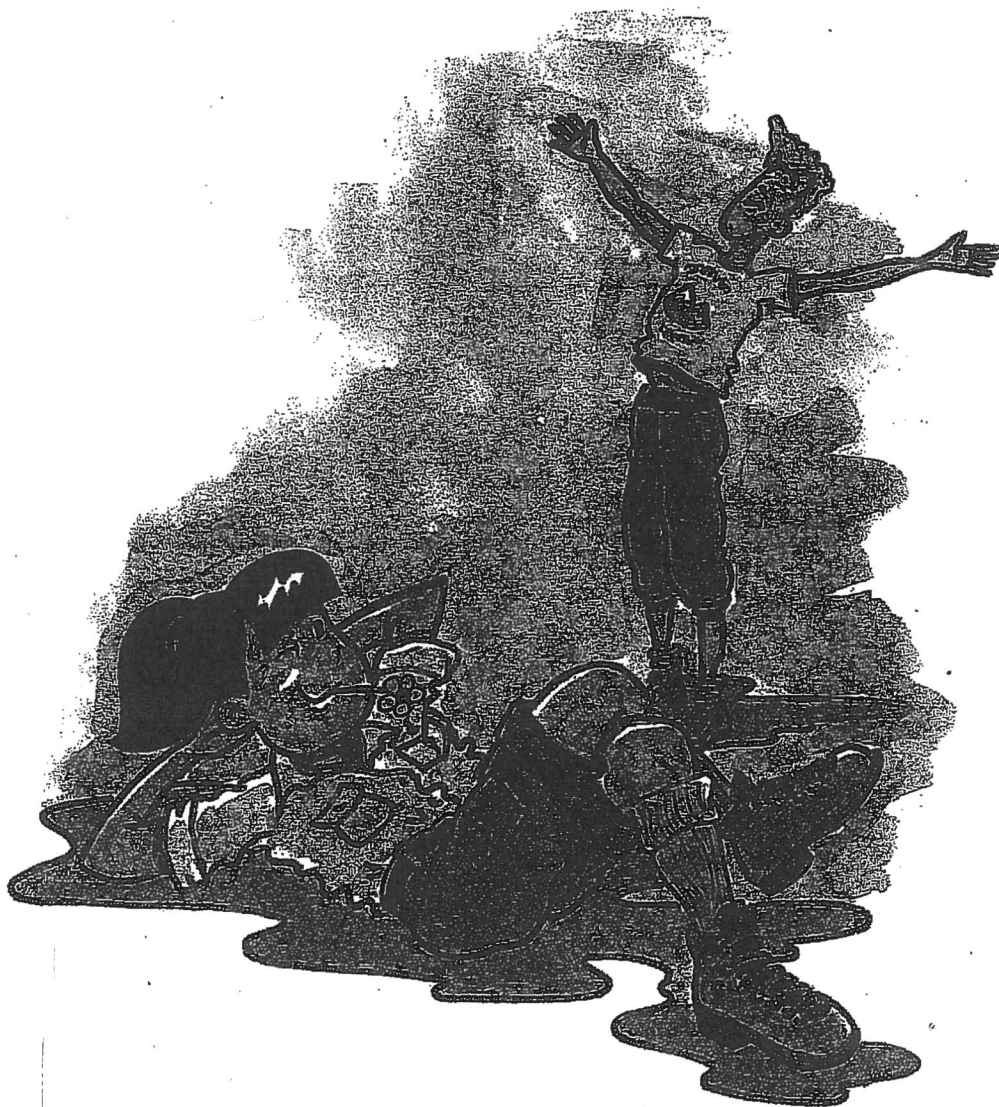
a ☐ b ☐ c ☐ d ☐



5. Anoteu sota de cada dibuix la **qualitat física** que estan desenvolupant cada un d'aquests nens i nenes.



la vida i la salut 3



Oi que moltes vegades has sentit a dir que el més important en aquesta vida és gaudir de bona salut?

I quantes vegades hauràs vist per la televisió o en directe persones que corren, que neden o que van amb bicicleta perquè, a més de passar una estona agradable, volen cuidar la seva salut?

Bé doncs, de tot això te'n parlarem en aquest tema. Llegeix-lo atentament, realitza'n les propostes i segur que, al final, entendràs perfectament la relació que hi ha entre la pràctica d'exercici físic i la salut.

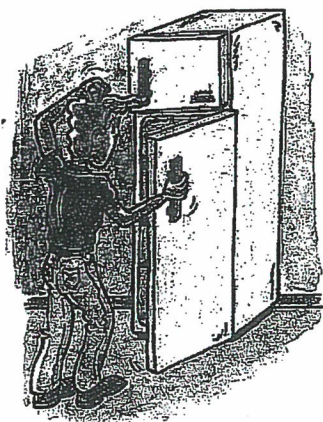
Tenir cura de la nostra salut

Ja saps com és i com funciona el cos humà. A vegades, però, no funciona tan bé com voldríem. Això passa quan estem malalts.

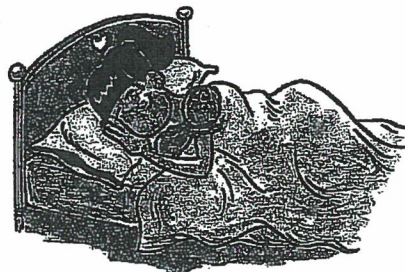
Les malalties ataquen les persones i perjudiquen la seva salut, és a dir, afecten els diversos sistemes de l'organisme: l'encarregat del moviment, el del transport de la sang, el de la respiració, el de l'alimentació...

Per això és important tenir cura del nostre cos. D'aquesta manera serà més difícil que les malalties l'afectin.

Heus aquí algunes maneres de protegir la nostra salut:

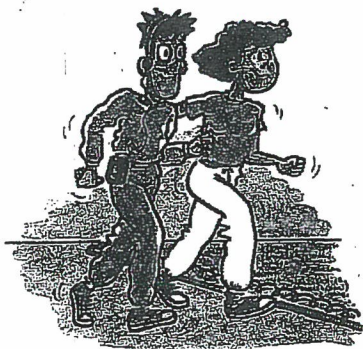


- Cuidar l'alimentació.

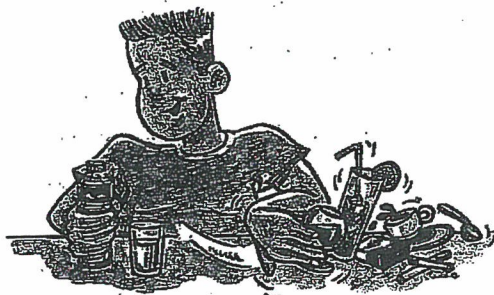


- Descansar correctament.

- Mantenir una higiene adequada.



- Practicar exercici físic.



- No adquirir hàbits perjudicials.



A continuació, escriu algunes actituds que cregueis que perjudiquen la nostra salut i que, per tant, cal evitar:

-
-
-
-
-
-



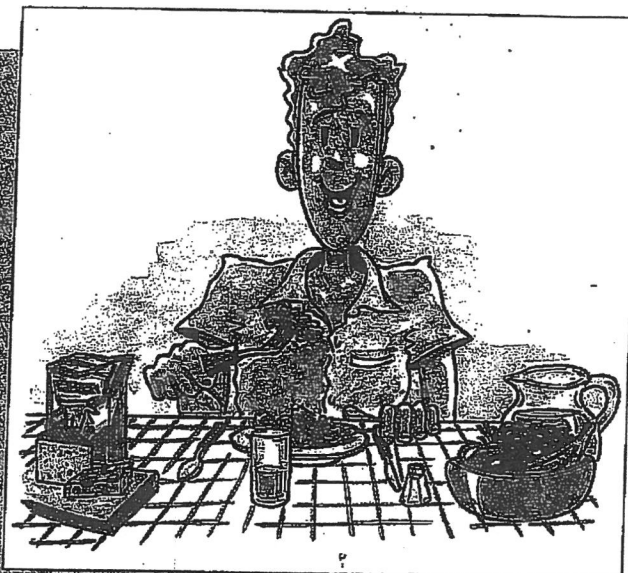
El consell

Per aconseguir-te una bona alimentació

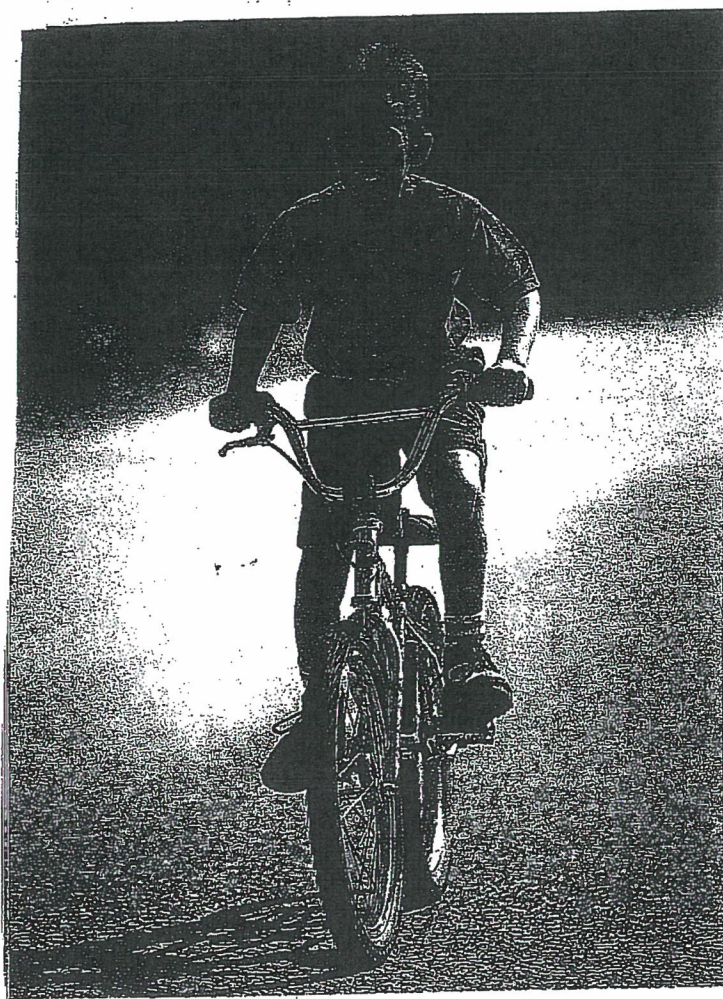
has d'entendre que hi ha aliments
a l'hora de l'aperitiu, aconseguir tot
els nutrients i fer-ho en diferents
momentos de la jornada i de la vida.
Hi ha aliments que no
s'han de consumir tots els dies
per aconseguir un bon resultat.
Per aconseguir una bona alimentació
has de menjar quatre o cinc cops
al dia.

Si pots, quan sigui el teu costum, al matí, quan et llevas, pren un
desayuno, pren un aperitiu al migdia, pren una collita al vespre.
Al cap de la jornada, pren un aperitiu, pren una collita al vespre.
Al cap de la jornada, pren un aperitiu, pren una collita al vespre.
Al cap de la jornada, pren un aperitiu, pren una collita al vespre.

Has de beure molt de líquid, fonamentalment aigua, suc i llet. No tant
beverages gasosos i edulcorades.



Exercici físic, per a què?



L'exercici físic és una activitat que realitza la persona i en què mou una o diverses parts del seu cos.

Les persones practiquen exercici físic per passar-s'ho bé, per gaudir amb els amics, etc.

Jugar, practicar un esport, passejar per la muntanya són exemples d'exercici físic.



Sopa de lletres

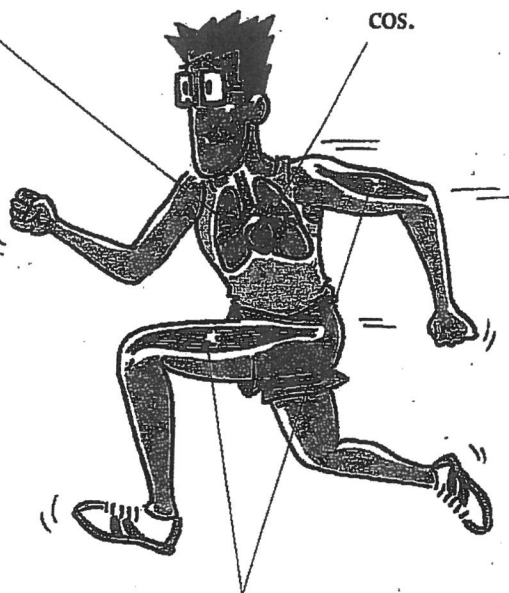
Busca en la sopa de lletres següent 5 activitats en què es realitza exercici físic.

A	S	R	T	U	I	O	C	V
C	A	M	I	N	A	R	W	E
O	U	D	J	E	T	E	S	P
R	A	S	T	D	C	B	A	Z
R	J	U	G	A	R	I	L	M
E	V	C	E	F	G	J	T	I
R	D	F	G	E	R	N	A	X
C	V	B	E	R	T	E	R	S

Les persones, a més de realitzar exercici físic per passar-s'ho bé, també el practiquen per millorar la salut.

Saps per què l'exercici físic ajuda a gaudir d'una salut millor? Vegem-ne algunes raons:

- Perquè els pulmons capten més aire i l'oxigen arriba millor a tot el nostre organisme.
- Perquè el cor funciona millor i arriba més quantitat de sang als músculs del nostre cos.



- Perquè els músculs es tornen més forts, flexibles i resistents.

És per tot això que podem assegurar que l'exercici físic ens ajuda a créixer de manera correcta.

Preparar-nos per a l'exercici: l'escalfament

L'escalfament és una activitat que es practica abans de l'exercici físic. La seva finalitat és preparar l'organisme de manera adequada perquè l'exercici físic es realitzi en les millors condicions.

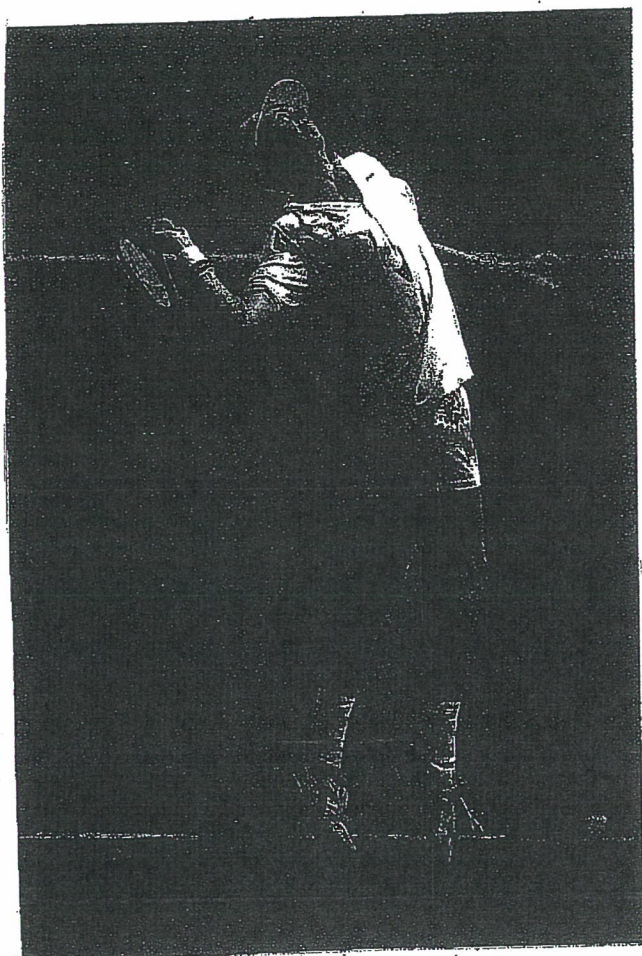
Amb l'escalfament, a més de millorar el rendiment, reduïm la possibilitat de patir una lesió.



QUÈ PASSA A L'ESCALFAMENT?

- Augmenta la temperatura dels músculs i, així, es mouen amb més facilitat.
- Augmenta l'activitat del cor i, conseqüentment, la circulació de la sang per tot el cos.
- Augmenta l'activitat respiratòria i, com a resultat, els pulmons poden captar més aire.
- Augmenta la quantitat d'oxigen que arriba als músculs.
- Es realitzen els moviments amb més facilitat.

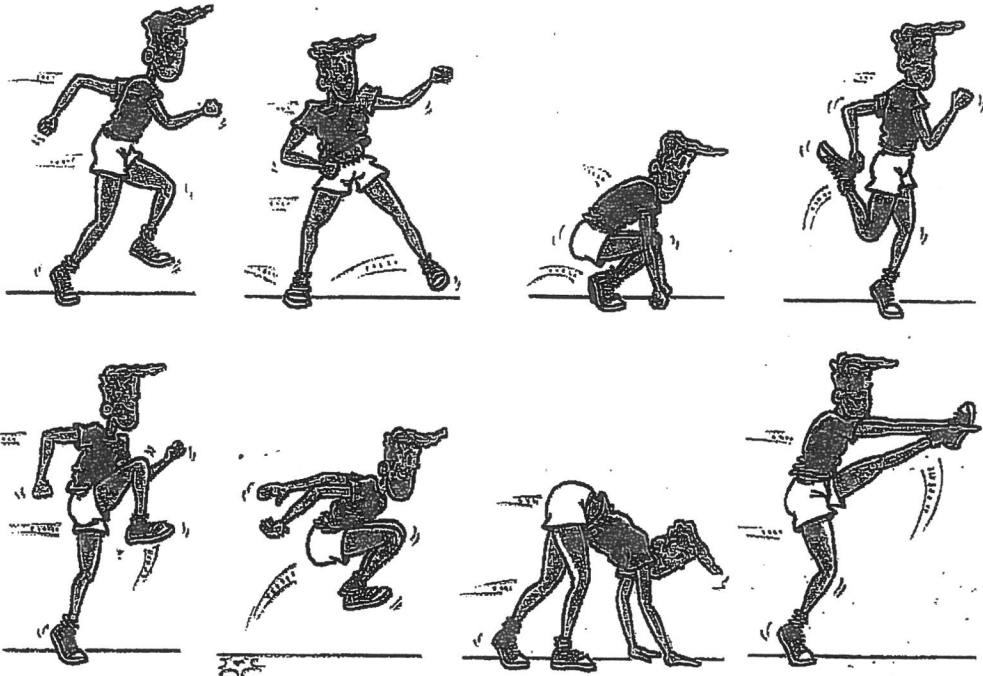
COM HA DE SER L'ESCALFAMENT?



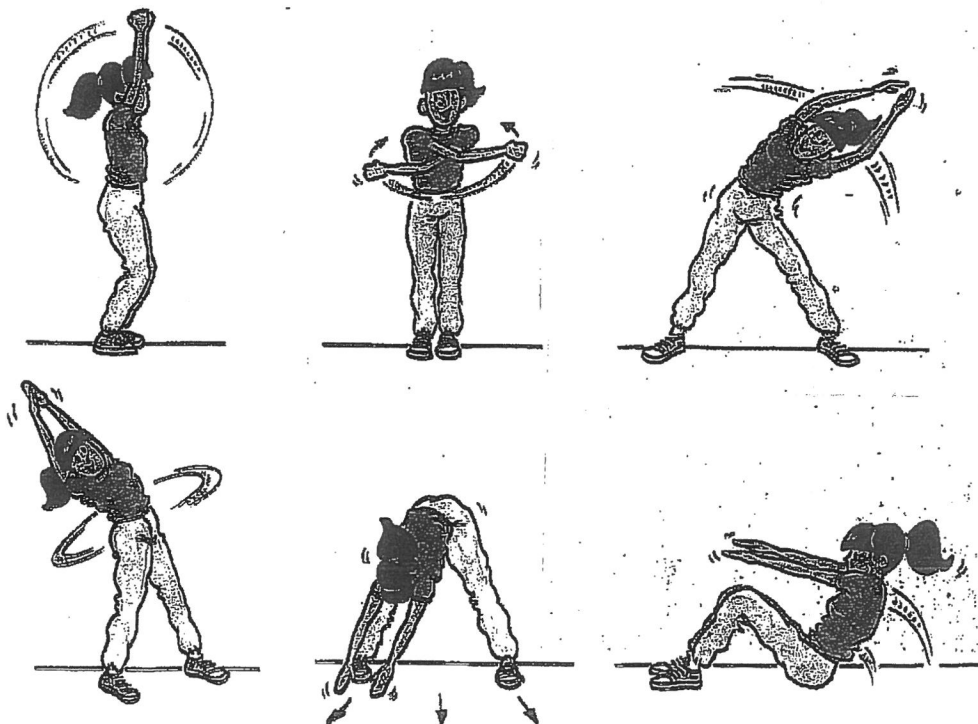
- L'escalfament ha de ser progressiu, és a dir, cal realitzar-lo de menys a més intensitat.
- Ha d'estar encaminat a l'activitat que es realitzarà després. Per exemple, si una persona ha de jugar a tennis, alguns dels exercicis d'escalfament hauran d'estar relacionats amb aquest esport (cops de dreta, de revés, serveis...).
- Tot i que la durada de l'escalfament depèn molt de cada persona, generalment n'hi ha prou amb 8 o 10 minuts.
- Al començament es fan exercicis més **generals**, en què es veuen implicats diversos components del cos (braços, cames...), i després exercicis més **especialitzats**.

VOLS FER ESCALFAMENT AMB NOSALTRES?

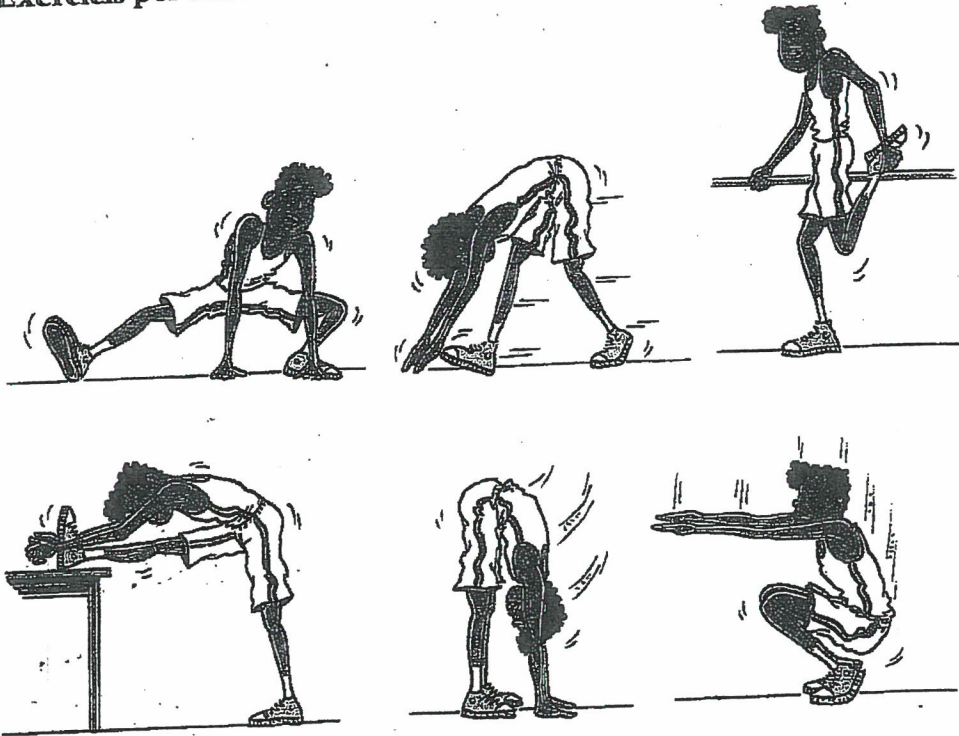
Exercicis generals



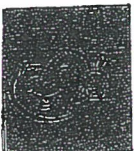
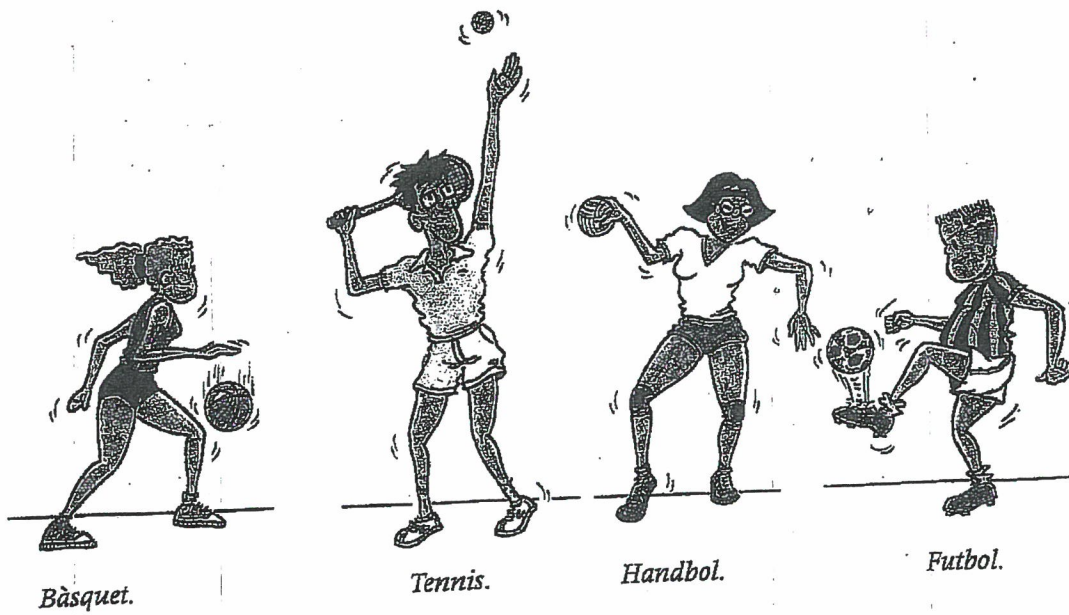
Exercicis per a braços i tronc



Exercicis per a les cames



Exercicis de l'activitat esportiva que vulguis practicar



Posem a punt el material

Ha arribat el moment de començar. Però per a fer la pràctica amb les millors condicions, abans hem de preparar el material.

Ens hi posem?

La roba que fem servir en la pràctica d'exercici físic mai no ha de ser l'habitual de carrer. Aquesta no acostuma a ser prou còmoda ni afavoreix l'eliminació de la suor. Per això, a la bossa has de tenir a punt:

- ✓ Una muda de roba interior neta per a canviar-te després de dutxar-te en acabar la pràctica.
- ✓ La samarreta i el pantaló d'esport.
- ✓ El xandall o la dessuadora.
- ✓ Els mitjons d'esport, de cotó.
- ✓ Les sabatilles d'esport.
- ✓ Una tovallola per a la dutxa.
- ✓ Xancletes per a la dutxa.
- ✓ Sabó i xampú.



De la mateixa manera, en les activitats quotidianes tampoc no has de portar la roba ni el calçat que hagi acabat d'usar per a fer exercici físic.

Pensa que aquesta manca d'higiene podria provocar-te problemes seriosos de salut i que, a més, pot causar molèsties a les altres persones.



Quin és el material adequat per a practicar exercici físic?

Pinta els requadres.

samarreta

xandall

impermeable

mitjons de cotó

abric

sabates

bufanda

pantaló de vellut

camisa

sabatilles

jersei

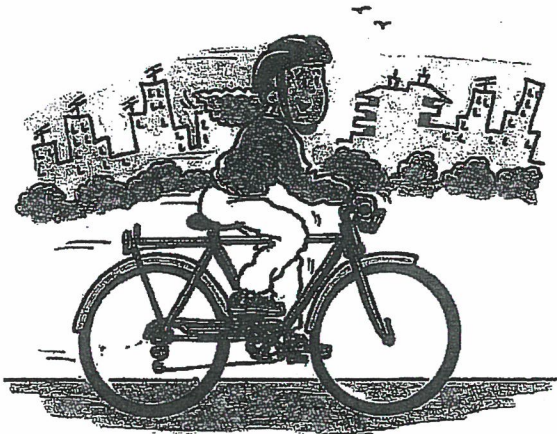
sabates de taló o plataformes

jaqueta de pell



L'exercici físic practicat amb seny

Segur que estaràs d'acord que practicar exercici físic és una manera de passar una estona agradable. Però perquè no tinguis mai problemes, ni durant l'exercici ni després, cal que tinguis en compte algunes coses:



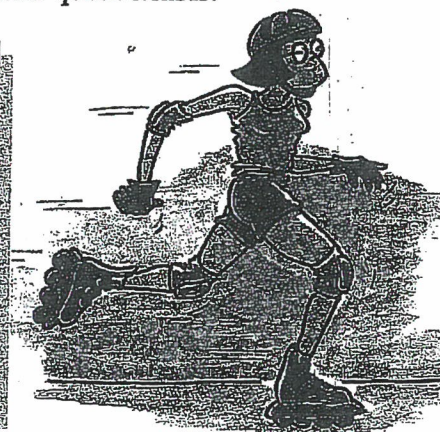
- La prudència ha de ser una aliada de l'exercici. No corris riscos innecessaris.
- Durant la pràctica d'exercici físic has d'anar bevent aigua en quantitats petites. Cal que recuperis el líquid que vas perdent en l'exercici!
- No t'afartis de menjar, si després has de practicar exercici físic.
- Entre un àpat i la pràctica d'exercici has de deixar passar almenys dues hores. És el temps necessari per a fer una **digestió** correcta dels aliments.
- No t'oblidis mai de l'escalfament i de la dutxa quan acabis.



El consell

Què s'ha de fer?

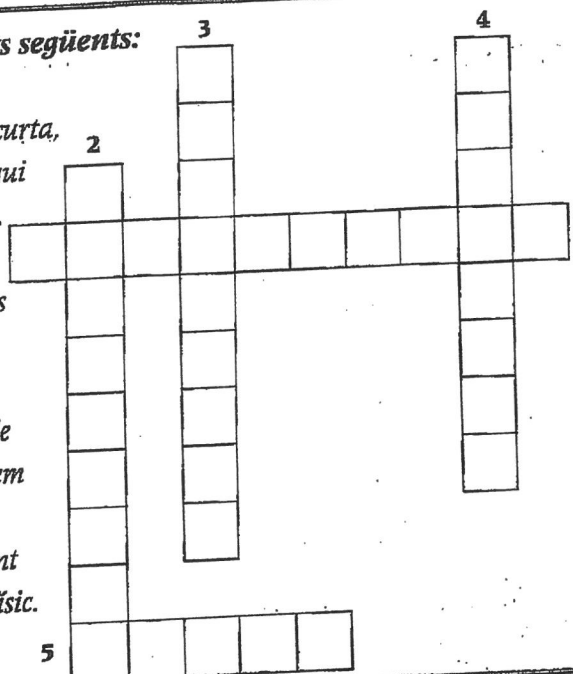
- No realitzar mai accions que suposin un risc de lesió.
- No realitzar mai accions que suposin un risc de lesió.
- No realitzar mai accions que suposin un risc de lesió.
- No realitzar mai accions que suposin un risc de lesió.
- No realitzar mai accions que suposin un risc de lesió.
- No realitzar mai accions que suposin un risc de lesió.





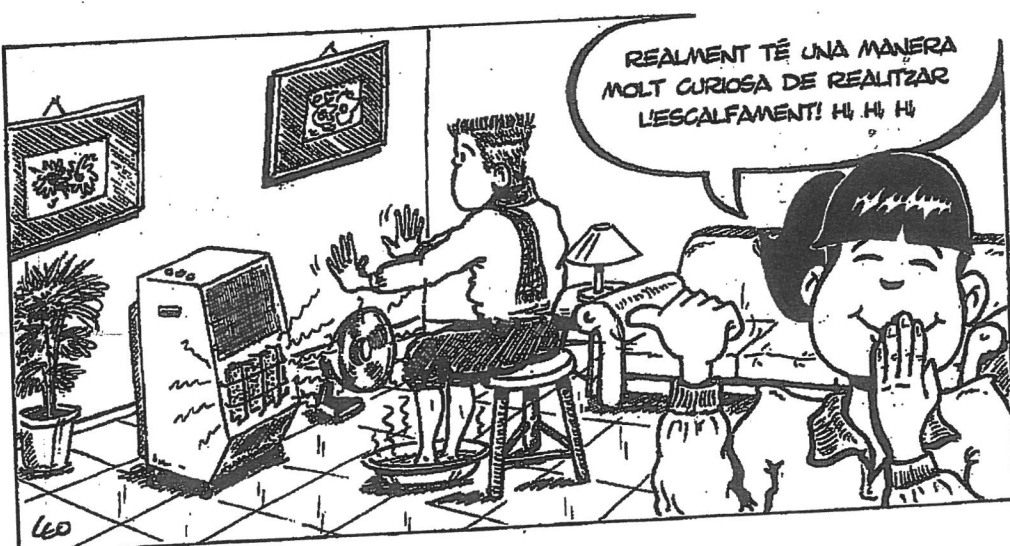
Completa els mots encreuats següents:

1. Ens les posem als peus.
2. Pot ser de màniga llarga o curta, però és molt important que sigui còmoda i que deixi transpirar.
3. No ens l'hem de descuidar si volem eixugar-nos bé després de la dutxa.
4. És un procés, d'unes dues hores, que realitzem després de menjar i durant el qual no hem de practicar exercici físic.
5. És convenient beure'n sovint durant la pràctica d'exercici físic.



Recorda sempre que

- És molt important que t'acostumis a realitzar un escalfament abans de la pràctica de qualsevol exercici físic. Comprovaràs que així et sentirà molt millor!
- Una dutxa després de la sessió t'ajudará a recuperar-te millor de l'exercici i a mantenir una higiene adequada.



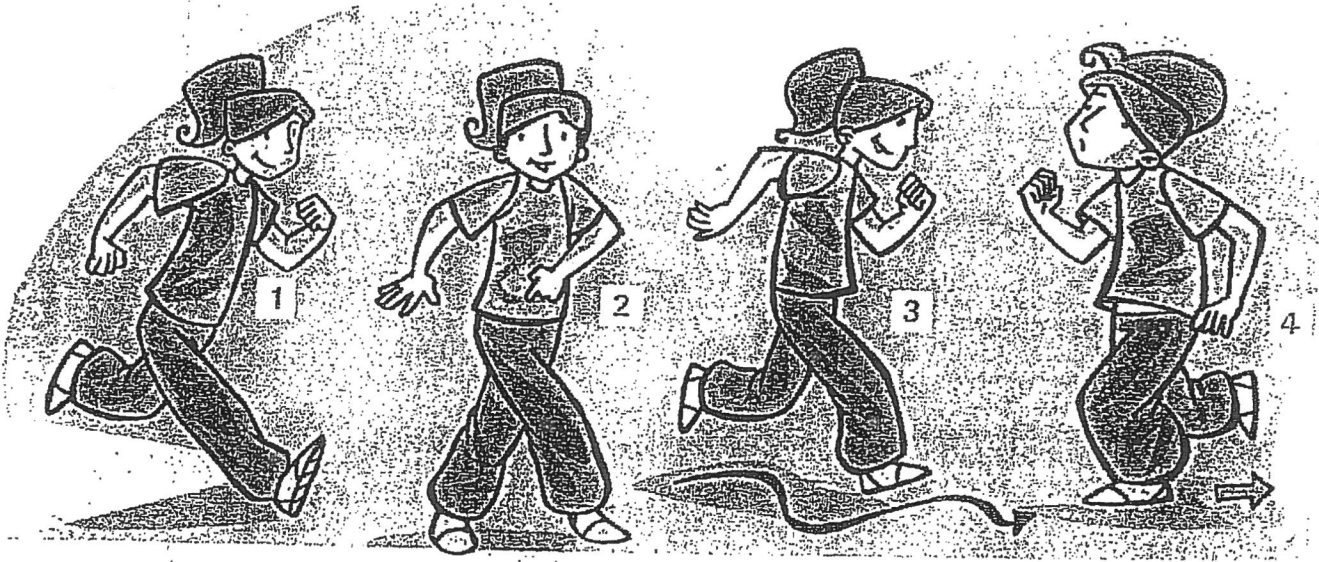


UN ESCALFAMENT PRÀCTIC

Abans de realitzar una activitat física has de fer exercicis d'escalfament.

• Cursa suau

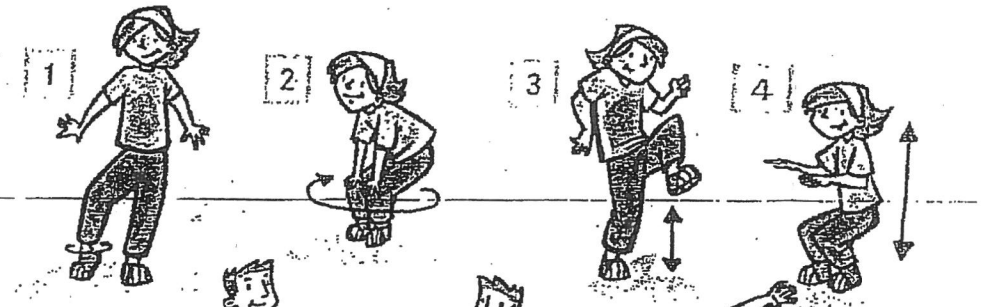
1. Córrer de cara.
2. Córrer en ziga-zaga.
3. Córrer de costat.
4. Córrer d'esquena.



• Exercicis per mobilitzar les articulacions i els músculs de:

Les cames

1. Girar turmells.
2. Girar genolls.
3. Aixecar genolls.
4. Ajupir-se i aixecar-se.



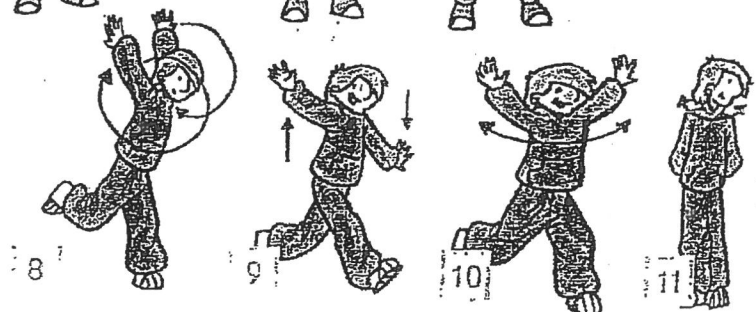
El tronc

5. Fer rotacions amb els malucs.
6. Girar el tronc.
7. Flexionar lateralment el tronc.



Els braços i el coll

8. Córrer i fer cercles amb els braços.
9. Córrer amb un braç amunt i l'altre avall.
10. Córrer obrint i tancant els braços.
11. Girar el coll.



Exercicis per realitzar estiraments dels músculs de:

Les cames i el tronc

1. Obrir les cames.
2. Fer una gambada gran.
3. Flexionar el tronc amb les cames encreuades.
4. Apropar la cama al pit amb les mans.
5. Estirar de la punta del peu.
6. Tocar les puntes dels peus.



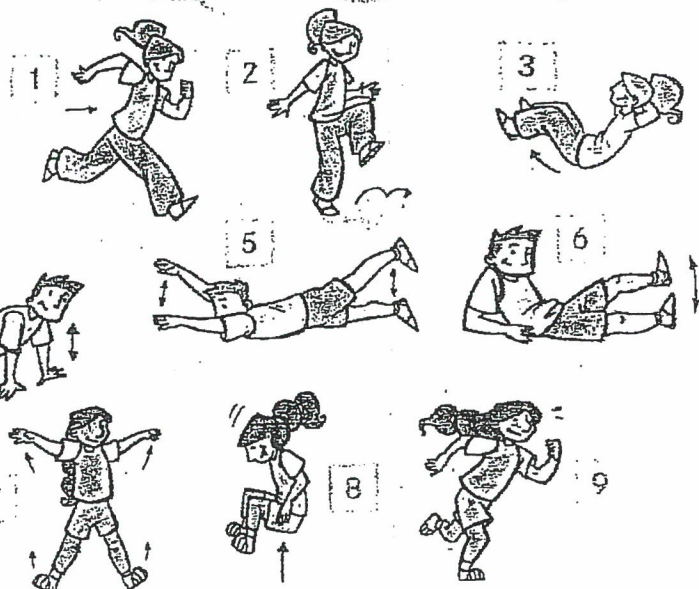
Els braços

7. Passar el braç per davant.
8. Passar el braç per darrere el cap.
9. Aixecar els braços per darrere.



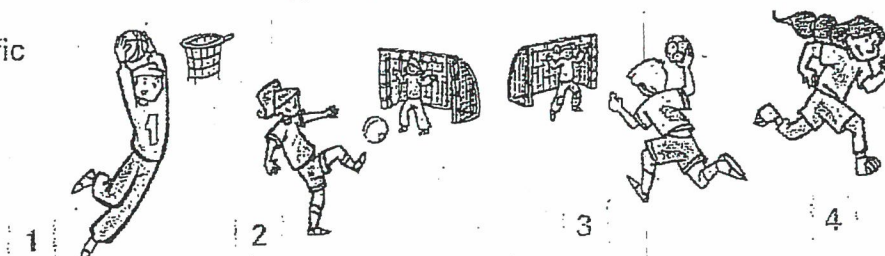
Exercicis intensos

1. Córrer a grans gambades.
2. Fer dos salts amb cada cama.
3. Amb les cames elevades i flexionades, pujar el tronc.
4. Flexionar els braços.
5. De boca terrosa, elevar el tronc.
6. Apujar i abaixar les cames alternativament.
7. Flexionar i estirar els braços.
8. Saltar per tocar el pit amb els genolls.
9. Fer curses curtes de velocitat.



Exercicis per a un esport específic

1. Llançar a cistella.
2. Xutar a porteria.
3. Llançar a porteria.
4. Fer curses intenses.



Al final de l'escalfament pren-te el pols i completa la frase. Si tens entre 120 i 140 pulsacions per minut és que t'has escalfat correctament.

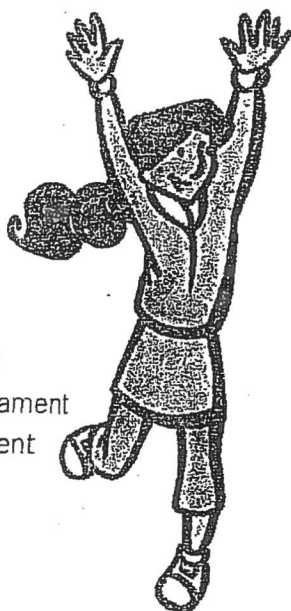
Tinc _____ pulsacions per minut, per tant, _____ he realitzat un bon escalfament.



BENEFICIS DE L'ACTIVITAT FÍSICA PER A LA SALUT

La pràctica regular d'activitat física produeix un ventall de beneficis per a la salut:

Afavoreix el desenvolupament i el creixement corporal.



Estimula el sistema immunològic, amb la qual cosa es tenen menys malalties.

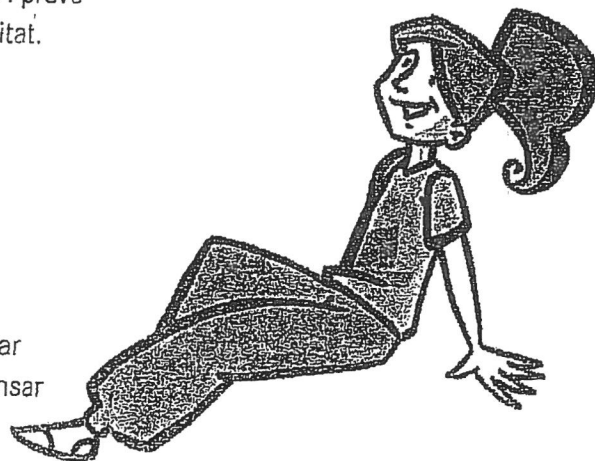


Beneficis de l'activitat física per a la salut

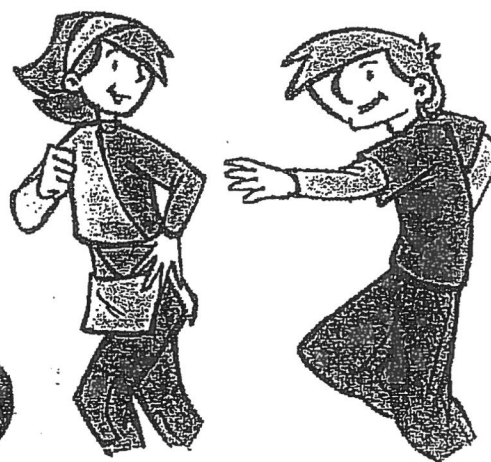
Ajuda a regular el pes i prevé l'obesitat.



Ajuda a descarregar tensions i a descansar millor.



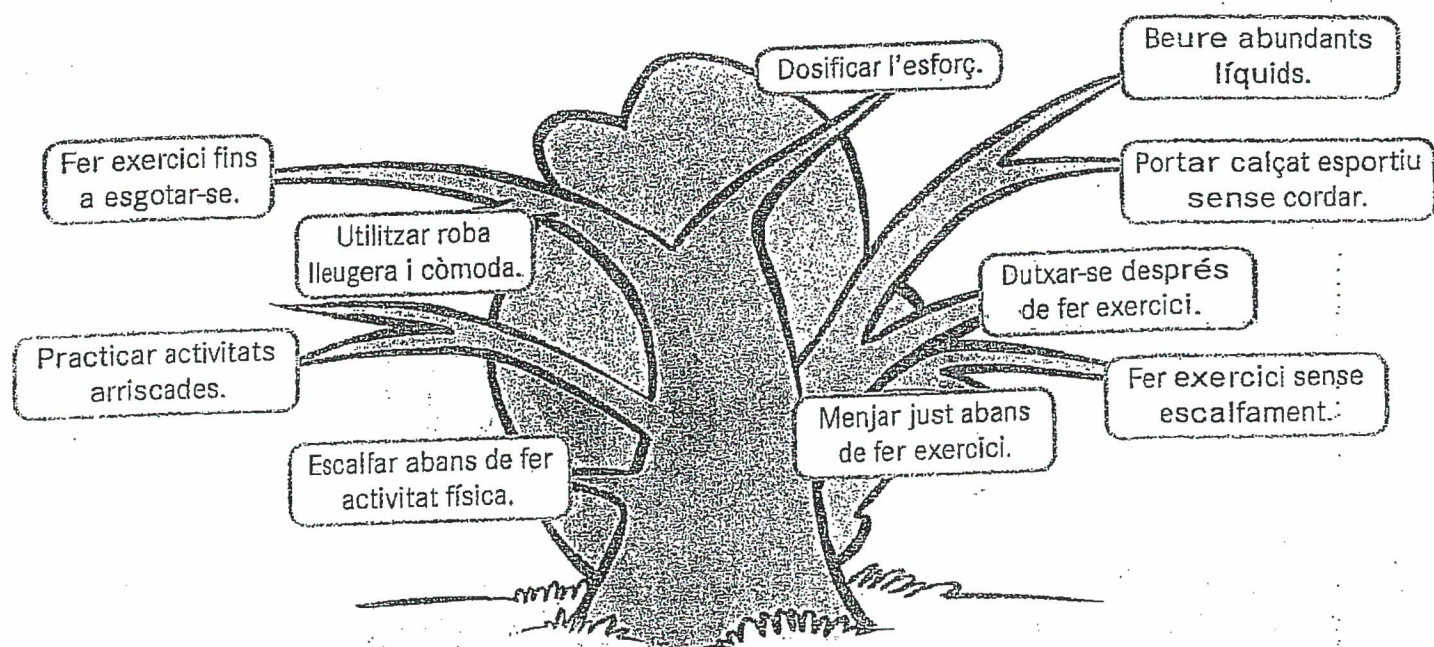
És una bona manera de fer amics.



● Escriu altres beneficis que pugui produir l'exercici físic per a la salut:

Per a la pràctica de l'activitat física saludable cal seguir unes pautes de comportament i cal evitar-ne d'altres.

Classifica les accions següents segons que siguin beneficioses o perjudicials.



Conductes beneficioses

Conductes perjudicials

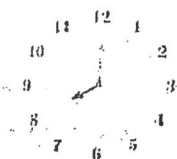




CONSELLS PER A UNA ALIMENTACIÓ SANA

Una alimentació sana consisteix a ingerir, al llarg del dia, els aliments adequats. Per aconseguir-ho cal seguir alguns consells:

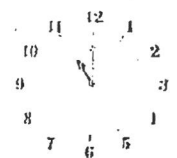
1. Fer cinc àpats al dia.



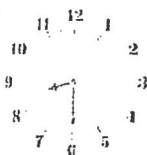
Esmorzar (8.00): és un àpat força important, ja que ha de ser ric en aliments que aportin molta energia.



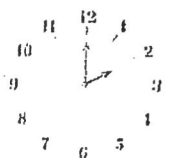
Berenar (17.30): per reposar energia, acostuma a ser una entrepà o galetes.



Esmorzar (11.00): es pren a mig matí. Pot consistir en un entrepà o una peça de fruita.

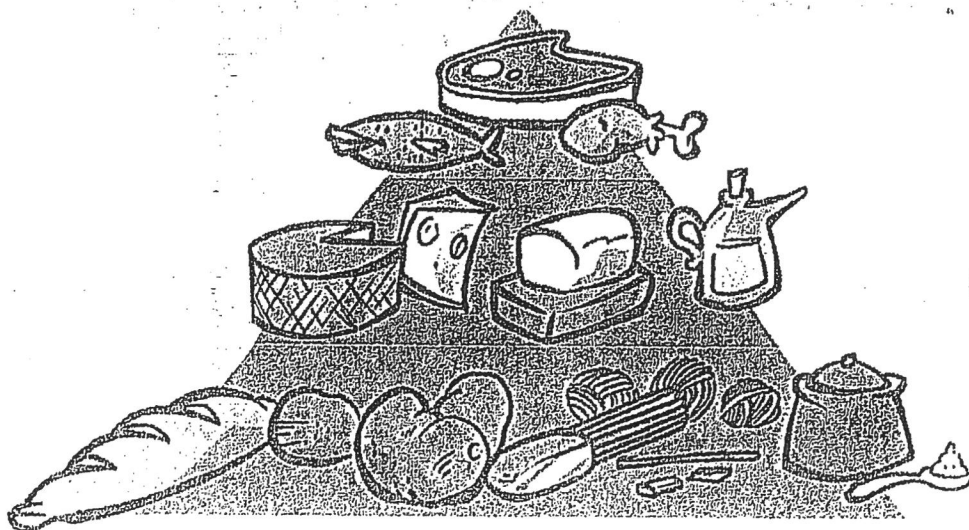


Sopar (20.30): ha de ser lleuger, perquè després el cos no té una gran despesa d'energia.



Dinar (14.00): és l'àpat més abundant. Ha d'incloure tots els nutrients.

2. Prendre una dieta variada.



3. Evitar:

- Picar aliments entre àpats.
- Menjar massa laminadures, dolços o pastissos.
- Beure molts refrescos amb gas.

Infra -

Quan s'està en període de creixement, el calci és un complement fonamental per al desenvolupament dels ossos. Es troba sobretot a la llet, al iogurt i al formatge.

4. Beure força líquid al llarg del dia.

- Sobretot aigua, però també suc i llet.

5. Menjar només el que es necessiti.

- Perquè si es menja poc:

PODEN ESDEVENIR
MALALTES



EL DESENVOLUPAMENT
FÍSIC I MENTAL PUEN



EL COS ES CANSA
DE FORMA PREMATURA



- I si es menja massa:

ES POT PATIR OBESITAT



COSTA NÉS FER EXERCICI
FÍSIC



9. Escriu els aspectes de la teva alimentació que consideris correctes i els que has de millorar.

Correctes

He de
millorar



REGLES PER A UNA VIDA SALUDABLE

Els hàbits saludables són les conductes de la vida quotidiana que afavoreixen el manteniment d'una bona salut. Observa'n algunes:

Menjar adequadament.



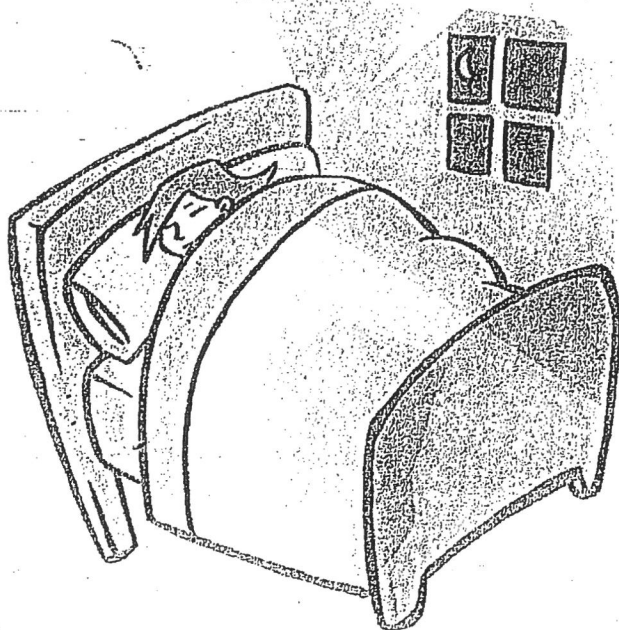
Realitzar exercici físic



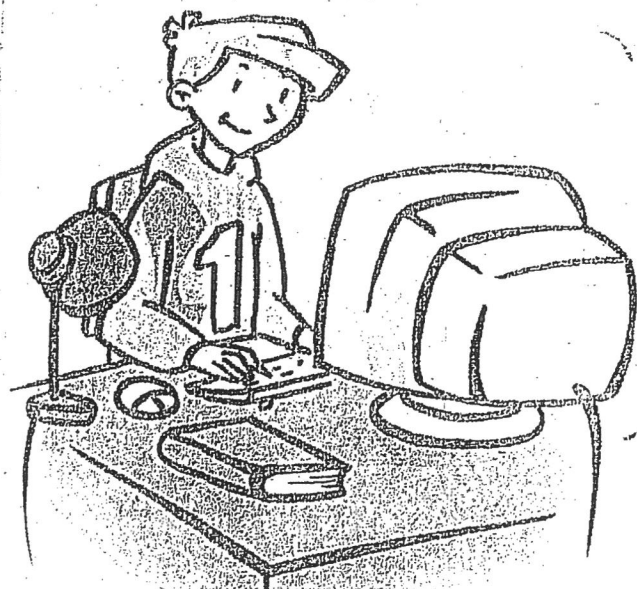
Tenir cura de la higiene



Descansar el necessari.



Mantenir posicions correctes.



Analitza la frase següent: "Si vols tenir una vida saludable, menja el just, mastega el doble, mou'te el triple i viu el quàdruple"

1

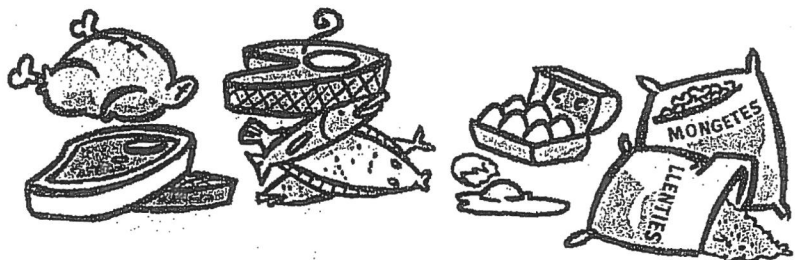


NUTRICIÓ I DIGESTIÓ

La **nutrició** és el conjunt de processos que realitza l'organisme per obtenir dels aliments la matèria i l'energia necessària per créixer i realitzar totes les nostres activitats. Les substàncies que aporten energia s'anomenen **substàncies nutritives** o **nutrients**, i són les proteïnes, els hidrats de carboni i els greixos.

Les **proteïnes** són necessàries per al creixement. Ajuden a formar nous teixits, com els músculs, i renoven els que es van deteriorant.

Aliments rics en proteïnes



carn

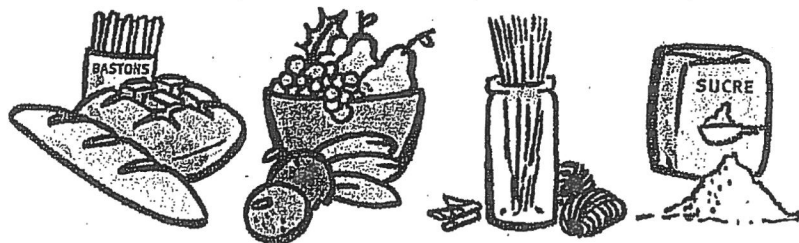
peix

ous

llegums

Els **glúcids** o **hidrats de carboni** són nutrients que aporten molta energia a l'organisme. Són molt útils per mantenir l'activitat muscular i el bon funcionament dels budells.

Aliments rics en glúcids



pa

fruita

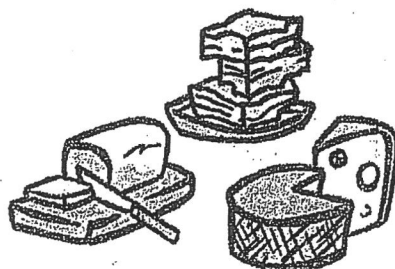
pasta

sucre

Els **greixos** són una garantia de reserva; s'emmagatzemen al cos per a situacions de molta despesa energètica. Existeixen dos tipus de greixos: els d'origen animal i els d'origen vegetal.

Aliments rics en greixos

Greixos animals



mantega

llard

formatge

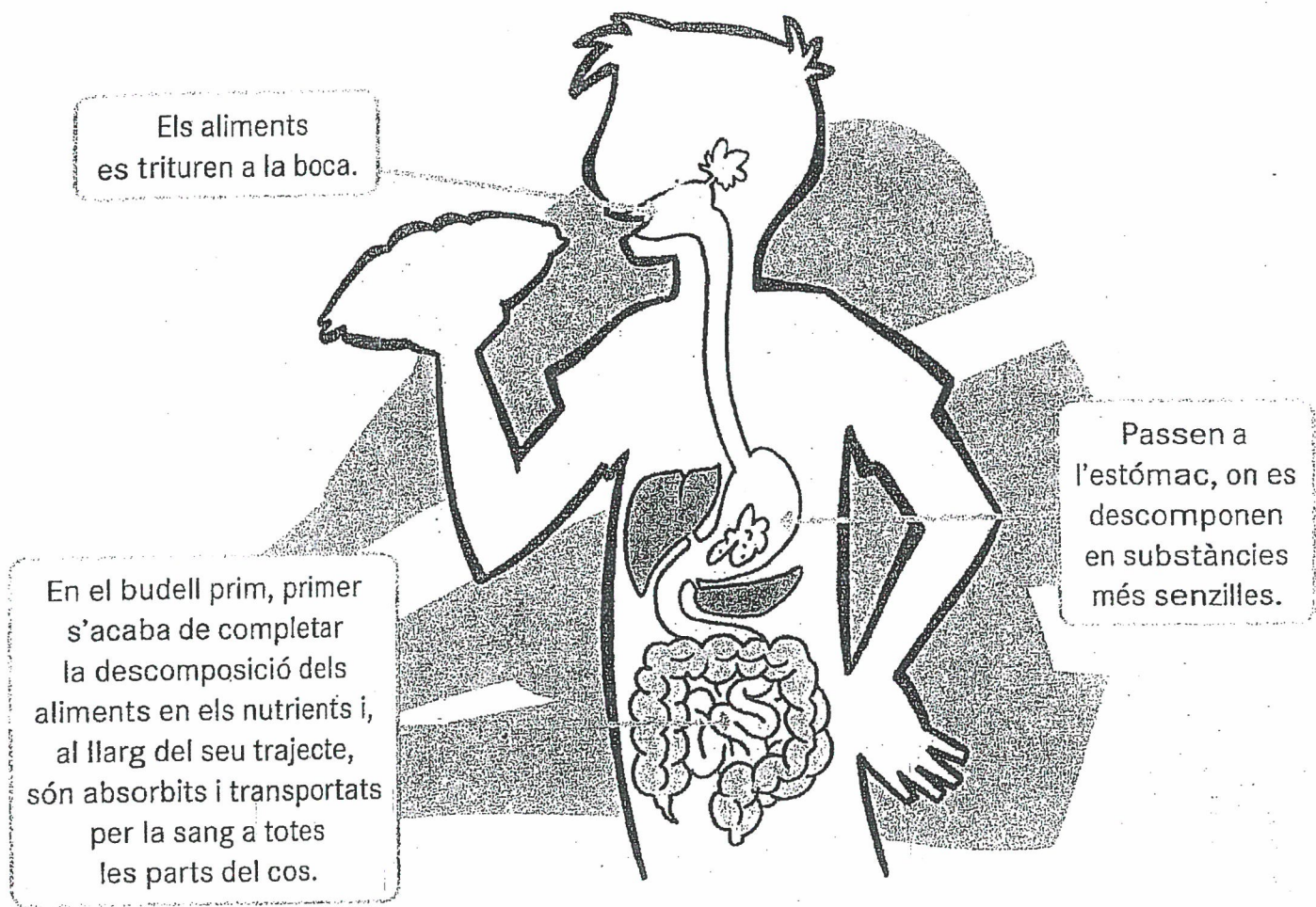
Greixos vegetals



oli d'oliva

fruits secs

El conjunt de processos que transformen els aliments en nutrients, les substàncies assimilables pel cos, s'anomena **digestió**.



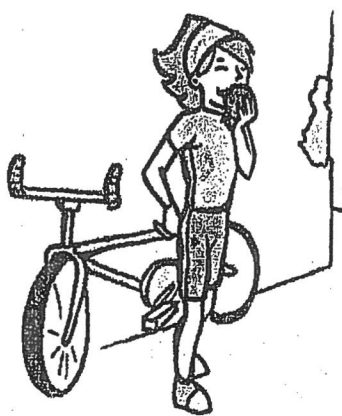
● Escriu els aliments que vas menjar ahir i marca amb una creu la classe a què pertanyen.

	Aliments	Proteïnes	Glúcids	Greixos vegetals	Greixos animals
Esmorzar					
Dinar					
Berenar					
Sopar					



L'EXERCICI FÍSIC I L'ALIMENTACIÓ

Quan vulguis realitzar una activitat física has de tenir en compte els consells següents:

Abans de l'exercici...	Durant l'exercici...	Després de l'exercici...
		
• No prenguis begudes gasoses. • No consumeixis aliments greixosos ni facis un àpat abundant. • No mengis durant l'hora i mitja prèvia a l'exercici, excepte fruita.	• Beu aigua en abundància, especialment si fa calor.	• Beu aigua o suc. • Si et trobes molt cansat, pren alguna cosa amb sucre. • L'àpat que facis després de l'exercici ha de ser ric en glúcids.

A continuació, tens una taula on es relacionen diferents tipus d'activitats amb la despesa energètica produïda.

Tipus d'activitat	Despesa d'energia
Estudiar, llegir, escriure, tocar el piano i fer el lliit.	baixa
Dutxar-se, menjar, dormir, netejar sabates i passejar.	mitjana
Baixar escales ràpid, nedar i passejar amb bici.	alta
Córrer, jugar a futbol, a handbol, a bàsquet i pujar escales ràpid.	molt-alta

Observa la taula següent que relaciona els tipus d'aliments amb la quantitat d'aportació d'energia:

Tipus d'aliment	Aportació d'energia
Arròs blanc, verdura, tomàquet, enciam i fruita (excepte plàtan i raïm).	baixa
Truita a la francesa, ou ferrat, sopa de verdura, macarrons amb salsa de tomàquet, sardina, salmó, cansalada fregida i raïm.	mitjana
Llet sencera, canelons, pollastre, iogurt natural, refresc de cola i plàtan.	alta
Llet amb xocolata, raviolis de carn, carn de xai, filet de porc, vedella rostida, calamars a la romana i refresc de taronja o llimona.	molt alta

● Escriu totes les activitats que realitzes durant un dia, i completa el quadre com en l'exemple:

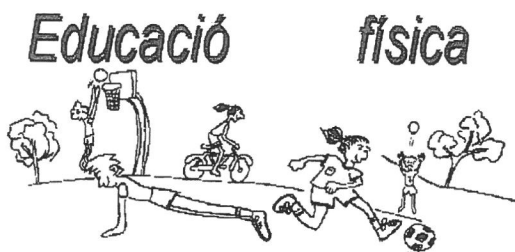
Horari	Activitat	Despesa d'energia	Aliments	Aportació d'energia
08.00 a 09.00	Em rento i vaig a l'escola	mitjana	Llet amb xocolata	molt alta
09.00 a 10.30	Estudio			
10.30 a 11.00	Jugo			
11.00 a 13.00	Estudio			
13.00 a 15.00	Menjo			
15.00 a 17.00	Estudio			
17.00 a 17.30	Vaig a casa i bereno			
17.30 a 20.30	Faig deures i _____			
20.30 a 21.30	Sopo			
21.30 a 08.00	Dormo			

ESCOLA ELS GRECS

NOM:

CURS:

DATA:



Respon a aquestes preguntes:

1. Què és un escalfament ?

.....

.....

.....

2. Escribe el nom genèric de totes les fases d'un bon escalfament:

- a)
- b)
- c)
- d)
- e)

3. Escribe tres beneficis que pugui produir l'exercici físic per a la salut:

- a)
- b)
- c)

4. Classifica les següents accions i conductes en beneficioses o perjudicials:

Beure abundants líquids, dutxar-se després de fer exercici, escalfar abans de fer activitat física, fer exercici fins a esgotar-se, practicar algun esport, menjar moderadament, prendre begudes alcohòliques, mantenir posicions incorrectes, portar una vida sedentària, respirar aire pur, fer exercici sense escalfar, menjar just abans de fer exercici.

Conductes i accions beneficioses	Conductes i accions perjudicials

5. Quants àpats al dia són recomanats per a portar a terme una alimentació sana?

.....

Confecciona un menú alimentari d'un dia amb tots els seus àpats recomanats.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

VOLEIBOL

• INTRODUCCIÓ

És un **esport que enfronta a dos equips que s'oposen enviant-se una pilota amb les mans per sobre d'una xarxa estesa horitzontalment**. Els orígens del voleibol es situen al final del segle XIX en I.O.A .Aquest esport en plena expansió té el major nombre de practicants del món. Els principals països són Japó i sobretot els països de l'est de l'europa de l'est (principalment a Rússia i Polònia).

El partit es juga en **tres sets** que es guanyen a l'arribar als **15 punts** (una **diferència de dos punts** és necessària després de l'empat a 14). **Els punts només els pot marcar l'equip que ha efectuat el servei**. Cada equip està format de **sis jugadors** de camp i fins **sis suplents**. Els jugadors només poden donar dues passades (o sigui, **tres contactes**) abans d'enviar la pilota al camp contrari. **El punt es perd quan la pilota toca el sòl en el propi camp o quan és enviada fora del terreny. La pilota ha de colpejar-se amb les mans o qualsevol altra part del cos situada per sobre de la cintura**. Els serveis flotants, molt de moda, es caracteritzen per una trajectòria de la pilota vacilante, com una fulla morta, que fa molt difícil la seva recepció.

El voleibol com **esport olímpic** va passar a formar part en 1964 i està regit a nivell mundial per la Federació Internacional de Voleibol (FIVB), que es va constituir a París al 1947,i consta aproximadament de 110 països afiliats . El primer campionat mundial es va celebrar al 1949.

• DESCRIPCIÓ BREU DEL VOLEIBOL

Bàsica

El voleibol és un **esport col·lectiu** que pot jugar-se tant a l'aire lliure com en interiors.

El terreny de joc és un **rectangle de 18'9 metres**, dividit en dues parts iguals per una línia central.

A tres metres d'aquesta se situa la **línia d'atac**, la qual delimita la zona ofensiva. La xarxa varia d'altura. En **homes la mida 2,43 m.** i en **dones, 2,24 m.** En la part superior de la es troben **dues varetes que sobresurten 0,80 cm** i delimiten l'espai per on ha de passar la pilota.

Al final del terreny, es troba la **zona de servei**, amb un **ample de tres metres**. Cadascun dels equips que s'enfronten està format per **sis jugadors** en el terreny de joc i un màxim de **sis suplents**.

La rotació

Abans de començar cada set, els dos equips han de donar l'ordre de rotació. Aquest consisteix a situar als jugadors en una posició determinada en el camp. El terreny de joc es divideix imaginàriament en dues zones: **d'atac i de defensa**. Abans de cada

servei (servei), trobarem **tres atacants i tres defenses**.

Els **atacants** ocuparan, de dreta a esquerra, les **posicions 2,3 i 4**. Els **defenses**, les **1,6 i 5**. L'ordre de rotació serà sempre el lliurat abans de cada set, sent el seu **incompliment** motiu de **falta**. **Després de cada recuperació de servei, l'equip haurà de canviar de posicions seguint el sentit de les agulles del rellotge**. El jugador que ocupava la zona 4, en la següent rotació haurà d'ocupar la zona 3, i així successivament.

La rotació només s'ha de mantenir en el moment del servei, doncs una vegada estigui la pilota en joc es pot fer tots els canvis de posició que es vulguin. Durant el joc, no obstant, únicament **els davanters poden atacar la pilota o bloquejar-la**. Si un defensa realitzés tals accions, es consideraria falta (exceptuant rematades des del darrere de la línia d'atac).

• El joc

La pilota es posa en joc a través del servei, el qual **no** ha de **tocar la xarxa però si passar entre les varetes i caure dintre del camp contrari**.

Una vegada realitzat el servei, cada equip pot efectuar, com a màxim, **tres tocs**. El **primer** es diu **recepció** i se sol realitzar amb una passada **d'avantbraços cap al colocador**; el segon és el **col·locador**, efectuant normalment amb una **passada de dits**, i el **tercer és la rematada**.

Es considera falta si l'equip realitza quatre tocs (si la pilota toca primer en el bloqueig, es poden realitzar encara tres tocs).

Només pot sumar punts l'equip que posseeix el servei. Així, si es realitza un punt sense tenir el servei, es produeix una recuperació de pilota (canvi de servei). S'obté punt quan s'aconsegueix que la pilota toqui el terra de l'equip contrari o que l'equip adversari faci una falta.

Entre les diverses **faltes** tenim:

Retenció: quan la pilota no es copeja sinó que s'empeny o condueix.

Doble: realitzar dos o més cops en una mateixa acció per un jugat (s'exceptua en la recepció del servei o en el bloqueig).

Invasió: passar al camp contrari.

Tocar la xarxa.

Copejar la pilota amb aquelles parts del cos no permeses (es permet **copejar de cintura per amunt**).

Quan la pilota toca el terra del camp pròpia.

Rematar la pilota quan està en el camp contrari.

Efectuar un servei que no vagi directe al camp "enemig".

- **Final...**

Un equip guanya el partit quan aconsegueix **tres sets**, el que permet que es puguin jugar fins **cinc sets**. S'aconsegueix el set quan **s'arriba a 15 punts**, traient **dos punts d'avantatge**, com a mínim, a l'equip contrari. Si no fos així, se seguiria jugant fins que es guanyés per dos punts d'avantatge, però **només fins arribar als 17 punts**. En aquesta puntuació, es guanya el set encara que no tinguis dos punts d'avantatge. Així, per exemple, es pot guanyar el set amb un resultat de 17-16. **En el cinquè set, s'aconsegueix punt sempre que cometi falta l'equip contrari, i encara que no posseeixi el servei.**

- **Partits**

Els partits de voleibol estan dirigits per un **primer àrbitre, un segon àrbitre, un anotador i dos jutges de línia que formen l'equip arbitral**. El **primer àrbitre** és el director del joc i qui pren les decisions finals. El **segon àrbitre** fa les funcions d'auxiliar i s'encarrega de controlar la xarxa, la línia central i les possibles faltes de rotació dels equips. La funció del **anotador** és dur l'acta de la trobada, mentre que els **jutges de línia** s'encarreguen de vigilar les línies de fons i les laterals més pròxims a ells.

- **TÈCNIQUES DE VOLEIBOL**

PASSADA DE MANS BAIXES (Toc d'avantbraç)

El **servei** s'intercepta mitjançant la **passada de mans baixes**, això rep el nom de **recepció**. Aquesta recepció té una importància especial quan el contrari té dret a un servei. Una falta comesa aleshores suposa la perduda immediata d'un punt per a l'equip receptor. I a més cal rebre la pilota netament, doncs només així es pot organitzar òptimament un atac. S'ha d'observar la pilota fins que impacti contra **els avantbraços**.



REMATADA

Una de les jugades més efectives en el voleibol és el **mat, rematada o "smash"**, es realitza quan un jugador (**colocador**) passa a un company/a una pilota de forma que aquest jugador/a en ple **salt colpegi a la pilota (de dalt cap a baix amb la mà oberta)** cap a territori contrari i la pilota reboti en el terra. Durant molt temps el "smash" en voleibol va ser un cop imparable.

BLOQUEIG

Constitueix el **mitjà de defensa** més important. Hi ha bloqueig **d'un, de dos i de tres**. La importància del bloqueig resideix que **permet bloquejar un atac fort del contrari o almenys reduir la seva força**, de manera que els sigui més fàcil rebutjar-lo als defenses. Com veiem, el bloqueig constitueix el punt d'orientació de la defensa de camp. Amb una bona tècnica i una gran experiència en competències, el bloqueig adquireix a més caràcter d'atac. Com element d'atac és important sobretot en el joc de gran categoria.

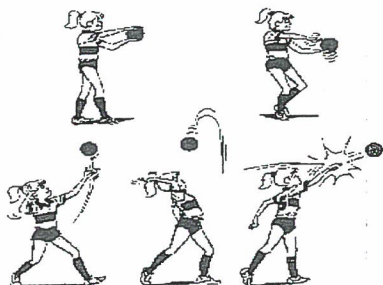


PLANXA I SERVEI FLOTANT

Per a aconseguir una defensa de camp eficient són de rigor un bon joc de posicions tant de les defenses com dels bloquejadors, així com una bona execució tècnica. Es denomina "**planxa**" a la forma especial de la **intercepció amb un braç**. Girar en l'adreça de la defensa; el cos s'estira en l'adreça del terra, estenent el braç interceptor, la mà oberta i ferm. El **servei flotant** és el més modern i ho dominen tots els jugadors destacats.

SERVEI DE TENNIS

És **un dels més utilitzats i es realitza com el servei** realitzat en aquest esport. Es llança la pilota enlaire per damunt del cap i un pèl més endavant del cos. El braç que ha de colpejar ve des de darrera, i fa contacte amb la pilota, amb la palma de la mà.



PASSADA DE DITS

És el que s'utilitza **per passar la pilota o per col·locar-la** a l'altura més convenient perquè un company remati. És probablement l'element més important del voleibol. Els palmells de les mans es col·loquen gairebé junts i cap enfora. Els dits han d'estar oberts i lleugerament flexionats per abraçar la pilota, sense retenir-la i passar-la.

• SISTEMA DE JOC

L'estratègia és l'arma fonamental de qualsevol jugador de voleibol, s'uneixen a la velocitat en el pensament, els reflexos i les tàctiques ben estudiades, és a dir, com en qualsevol esport però amb l'al·licient que el voleibol és més intens i ràpid, no es pot descansar ni estar un moment parat, per a això el voleibol s'alimenta de moltes estratègies que es combinen amb els moviments corrents en el joc i que algunes vegades són de gran importància. Una jugada vital en voleibol és el mat, un potent smash sobre la xarxa. Per a efectuar un mat un jugador ha de saltar alt a l'aire i colpejar amb força la pilota cap a baix a la pista del rival, en un lloc on sigui virtualment impossible la devolució, com es va dir anteriorment quan es marca punt és quan l'equip contrari ha fallat clarament. Els jugadors de darrere (defensors) poden efectuar mats només des de darrere de la línia de 3,05 m., per la qual cosa els veritables artificis dels mats són els atacants com el seu nom indica. Una pilota ben situada, alta i prop de la xarxa, perquè un company efectui un mat, és una col·locació. Una deixada és una pilota que es passa a la pista oposada després d'haver estat colpejada de forma lleugera; normalment la usa el colocador per a sorprendre als jugadors de l'equip contrari que intenten anticipar-se per a bloquejar un mat. També s'usa com estratègia comuna l'engany al rival, proporcionat pels atacants per exemple, salten dos atacants de l'equip que posseeix la pilota, un abans que l'altre i així despisten a l'atacant contrari que salta instants abans que es produeixi el llançament i així és impossible que pugui defensar el territori.

Estan permeses les recuperacions de pilotes que toquen a la xarxa, és a dir, una pilota que ha tocat la xarxa en el primer o segon toc pot continuar en joc, sempre que no esgoti els tres tocs i que cap jugador colpegi la pilota dues vegades consecutives. Una pilota que colpeja la xarxa prop de la vora superior sol caure verticalment cap al terra, però una que colpegi en la part de baix normalment surt impulsada cap a endarrere i es pot recuperar. Defensivament s'utilitzen els bloquejos, que poden ser individuals o múltiples. En aquesta jugada, un o diversos jugadors de la davantera salten prop de la xarxa amb els braços i les mans situades enfront del possible mat del atacant, i intenten bloquejar la pilota o desviar-la cap a un company que pugui retornar-la. Una sèrie d'habilitats contribueixen a l'èxit de l'equip, especialment un servei precís a un punt feble del costat oposat ve efectuat amb força i imprimint-li velocitat, o bé lent i amb efecte, fent que es tenguin en l'aire de forma incerta. També és important el control al rebre un servei, recepcionant un mat o col·locant la pilota en el lloc precís perquè un company la retorni a la pista contrària. El treball d'equip en voleibol es desenvolupa per una bona compenetració entre els jugadors, intuïnt cadascun el que van a fer els altres i practicant diversos tipus de jugades.

• VOCABULARI

Suport: Acció que es realitza durant el joc, consisteix a donar suport a l'acció d'altre company/a.

Bloqueig: Acció defensiva consisteix a crear una muralla o pantalla entre els jugadors davanters per a impedir l'atac contrari.

Caiguda: Acció tècnica consisteix en deixar-se caure per a poder arribar a pilotes en posicions difícils.

Col·locació: Acció de situar la pilota en el lloc desitjat. Aquest terme s'utilitza per a la passada de dits.

Davanters: Jugadors que ocupen la zona que es troba per davant de la línia de 3 metres. Són els únics que pot rematar o bloquejar.

Dobles: Falta tècnica que es comet al realitzar un doble toc del mateix jugador sobre la pilota. Com excepcions tenim el bloqueig i la primera recepció davant un servei.

Finta: Acció tècnica consisteix a buscar solucions de joc imprevistes per a l'equip adversari.

Flotant: Tipus de servei que consisteix que la pilota descriu un moviment irregular a l'aire per a dificultar la seva recepció.

Invaïment: Falta de joc consisteix a sobrepassar la línia central que delimita ambdós terrenys de joc.

Planxa: Acció tècnica que consisteix a arribar pilotes molt difícils a través de llançar-se cap a ells i després lliscar-se.

Primer temps: Acció d'atac referint-se a una rematada ràpida.

Segon temps: Acció d'atac referida a un atac semiràpid.

Tercer temps: Acció d'atac referida a un atac lent (rematada davant una passada alta).

Recepció: Acció tècnica i tàctica que consisteix a rebre la pilota del servei i enviar-lo al colocador.

Rematada: Acció d'atac realitzada pels davanters. Consisteix a copejar la pilota descrivint una trajectòria descendent. Serà ràpid, potent i col·locat.

Retenció: Falta tècnica consisteix en no donar al baló un cop sec i clar.

Rotació: Moviment de traslladament dels jugadors després de cada recuperació de servei, seguint el sentit de les agulles del rellotge.

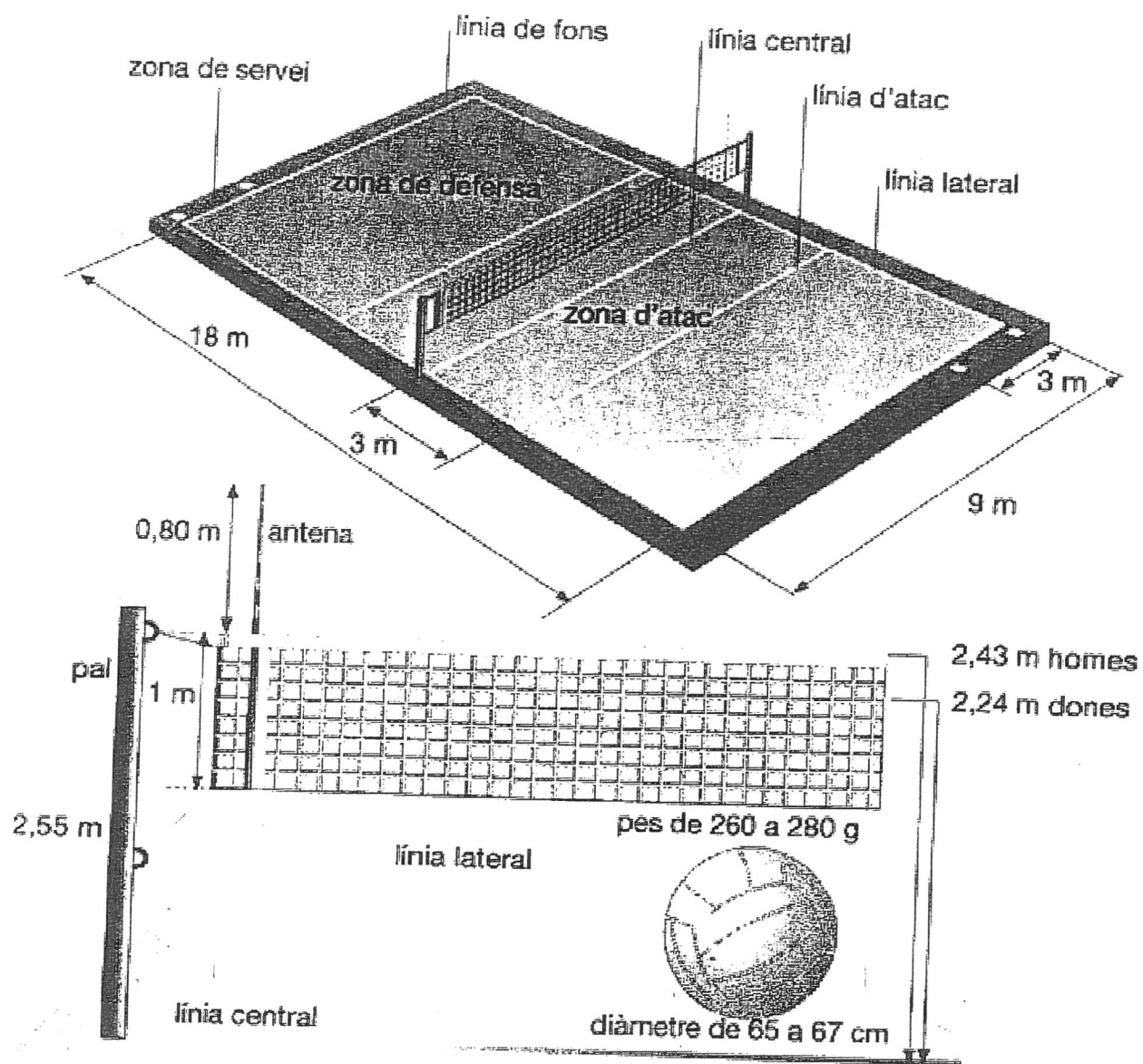
Set: Joc que finalitza quan un equip arriba a 15 punts o guanya l'ampliació.

"Tie-break": Terme anglès que es refereix a l'últim set, on en cada pilota jugada s'aconsegueix un punt, es tingui o no el servei en poder.

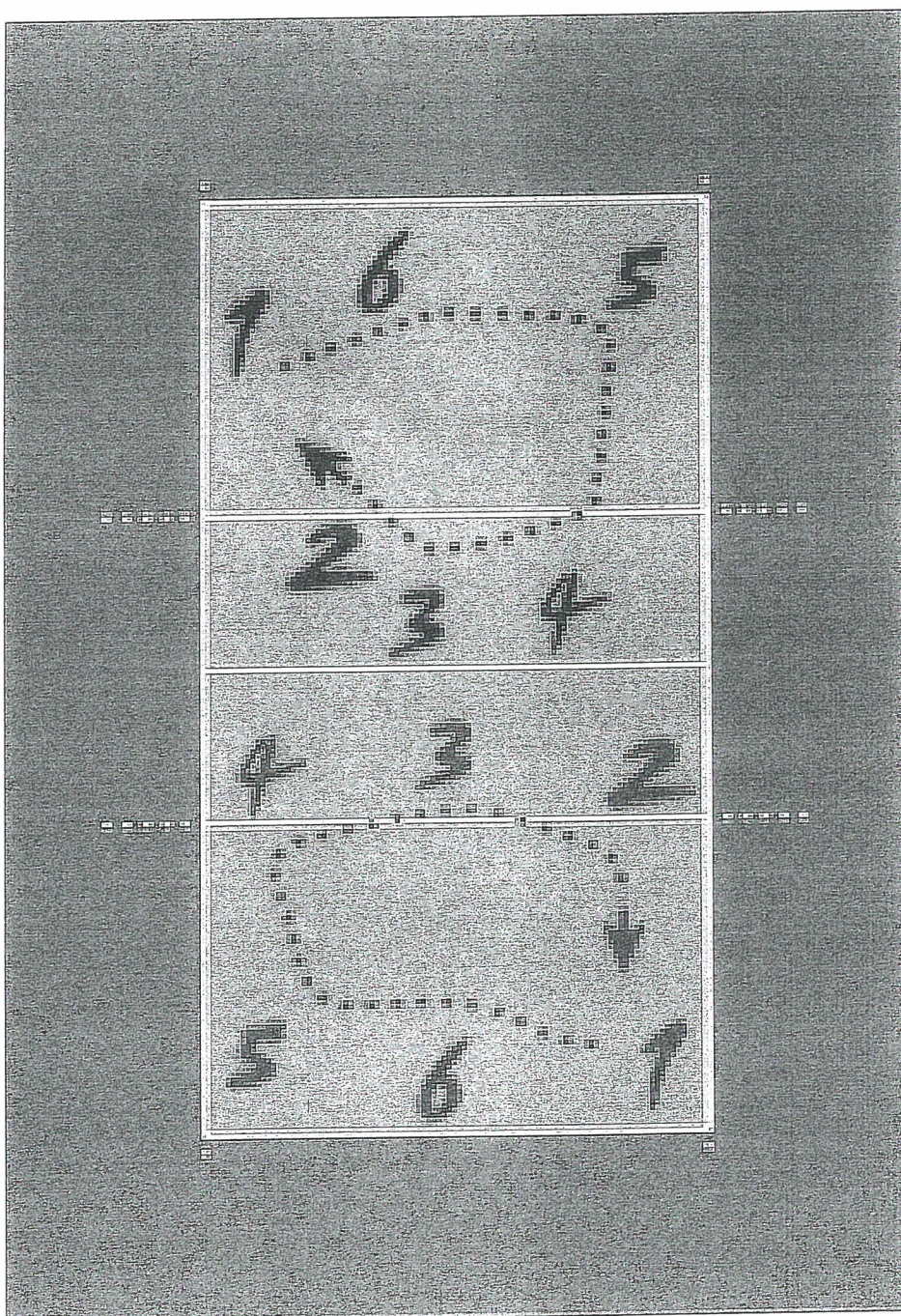
Varetes: Vares situades a la xarxa, que delimiten l'espai aeri de joc de la pilota.

Saguer: Jugadors que es troben per darrere de la línia de 3 metres i que durant el joc no poden rematar o bloquejar.

<https://sites.google.com/site/depafefepc/voleibol-1>



Rotacions



U.D. V: ACTIVITAT D'AVALUACIÓ ESCRITA 6è

Alumne/a:

Data:

Curs:

Escriu una creu a la resposta correcta.

1.- El voleibol és un esport:

- col·lectiu que pot jugar-se tant a l'aire lliure com en interiors.
- individual que només es pot jugar a l'aire lliure.
- col·lectiu que es pot jugar només a l'aire lliure.

2.- La rotació:

- es realitza en el sentit de les agulles del rellotge.
- sempre cap a l'esquerra.
- no es fa mai.

3.- La pilota es posa en joc a través:

- del servei, el qual no ha de tocar mai la xarxa.
- del servei, el qual pot tocar la xarxa.
- d'un toc de dits d'un jugador/a.

4.- Cada equip pot efectuar:

- quatre tocs.
- fins a tres tocs.
- els tocs que vulgui.

5.- Només pot sumar punts l'equip que:

- posseeix el servei.
- repcepciona la pilota.
- defensa.

6.- Un equip guanya el partit quan aconsegueix:

- quatre sets.
- cinc sets.
- tres sets, el que permet que es puguin jugar fins a cinc sets.

7.- Un set s'aconsegueix quan:

- s'arriba a 15 punts.
- s'arriba a 25 punts, traient dos punts d'avantatge, com a mínim, a l'equip contrari.
- s'arriba a 17 punts.

8.- Les tècniques del voleibol són:

- el toc de dits, el servei i l'avantbraç
- el toc de dits, l'avantbraç, la rematada, el bloqueig, la planxa i el servei.
- el toc de dits, l'avantbraç, la rematada i el bloqueig.

9.- El bloqueig és:

- l'acció defensiva que consisteix a crear una muralla o pantalla entre els jugadors davanter per a impedir l'atac contrari.
- l'acció de situar la pilota el lloc desitjat.
- l'acció tècnica que consisteix en deixar-se caure per a poder arribar a pilotes difícils.

10.- En el toc d'avantbraç o passada de mans baixes s'ha de donar amb:

- qualsevol part del cos.
- les mans o l'avantbraç.
- l'avantbraç.