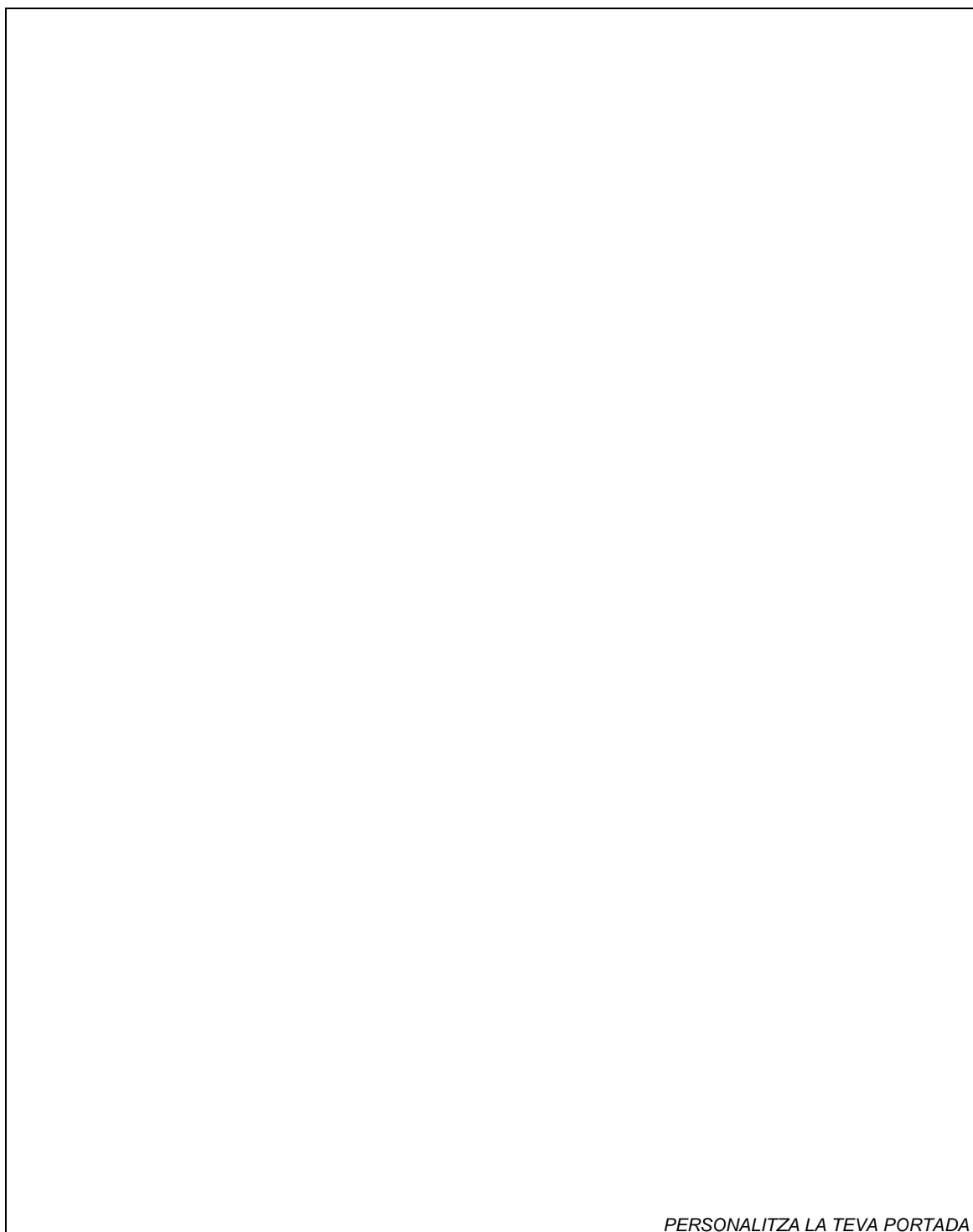


DOSSIER EDUCACIÓ FÍSICA



PERSONALITZA LA TEVA PORTADA

Nom: _____ 1 ESO _____

	1r trim.	1r trim	2n trim	2n trim	3r trim	3r trim	FINAL
NOTA							

Benvolguts pares,

Ens dirigim a vostès per informar-los d'alguns aspectes relacionats amb l'assignatura d'Educació Física que heu de saber.

El currículum oficial marca vuit competències bàsiques de la matèria, que s'organitzen a partir de quatre dimensions: dimensió **activitat física saludable**, dimensió **esport**, dimensió **activitat física i temps de lleure**, i dimensió **expressió i comunicació corporal**.

Per consultar el document complet del currículum, podeu anar al següent lloc web:

<http://www.xtec.cat/monografics/documents/curriculum/secundaria/annex8.pdf>

També és important saber que es tracta d'una matèria que no es centra únicament amb la vessant física sinó que també incideix sobre aspectes personals i socials dels alumnes. En definitiva, s'utilitza l'activitat física i l'esport més com a mitjà que com a un fi en si mateixos. Per entendre'ns, quan es fa bàsquet, a més a més de treballar els elements tècnics-tàctics d'aquest esport, s'incideix en aspectes com és el treball en equip, el respecte pels companys i els adversaris, l'acceptació de les normes, etc.

A nivell de funcionament heu de saber que per a poder portar a terme l'assignatura, el vostre fill haurà de portar roba i calçat esportiu adequat.

Per acabar, comentar-vos que el dossier que teniu a les vostres mans serveix com a suport a la part teòrica de l'assignatura. Es cert que es tracta d'una matèria eminentment pràctica. Tot i amb això, creiem molt convenient que els alumnes disposin d'un recull en paper de tot el que fa referència a la part conceptual de l'assignatura, amb tota una sèrie d'activitats escrites per avaluar-ne el seu assoliment. L'alumne també disposa d'una web de suport que és: <http://webfacil.tinet.cat/efiesno>

Data i signatura.

QUÈ FAREM AQUEST ANY A EDUCACIÓ FÍSICA?

Aquest any, a l'assignatura d'Educació Física es treballaran els següents continguts:

1. **Condició física:** farem activitats per millorar les qualitats físiques bàsiques (resistència, força, flexibilitat i velocitat).
2. **Esports d'equip:** farem una primera aproximació als esports d'equip, treballant els aspectes comuns.
3. **Esports de raqueta:** farem una primera aproximació als esports de raqueta (minitennis).
4. **Esports individuals:** farem una primera aproximació als esports individuals (atletisme i habilitats gimnàstiques).
5. Altres continguts: també farem una unitat didàctica de **cordes** i una **d'interpretació de mapes i orientació**.



Ens indica que has de realitzar l'activitat pràctica proposada i anotar el que es demana.



Indica que has de contestar a la pregunta que es formula al dossier a l'espai corresponent.

QUINES NORMES TÉ L'ASSIGNATURA D'EF?

T'has llegit la normativa d'Educació Física que hi ha a l'agenda? Doncs ara toca fer-ho.



Activitat.- Ara que ja te l'has llegit, contesta les següents preguntes.

- Podràs fer la classe d'educació física si no portes calçat esportiu adequat?
- Quines són les 4 característiques que han de tenir les sabatilles esportives?

- Com ha de ser la roba?

- Estan permeses les samarretes de tirants?

Per tant, els dies que tens EF has de portar la roba i el calçat esportiu en una bossa. Abans de fer classe t'has de canviar i en acabar t'has de tornar a vestir de carrer. Et recomanem que portis una petita tovallola per poder-te rentar després de fer classe. Alguns dies en els que l'activitat serà més intensa, serà aconsellable la dutxa.

ON FAREM EDUCACIÓ FÍSICA?

La classe d'EF es farà a les instal·lacions esportives de l'institut. Algun dia, farem classe a l'aula, però no et preocupis, el professor t'avisarà amb antelació. Dels dos dies que tenim EF a la setmana, un dia farem classe dins del gimnàs i l'altre a les pistes de fora.

Què has de fer si plou? Si abans de sortir de casa veus que està plovent, no deixis de portar la roba esportiva. Pot parar de ploure o podem fer classe dins al gimnàs. Per tant, agafa la bossa amb la roba esportiva i a més a més, porta aquest dossier per si acabem fent classe a l'aula.



Activitat.- Fes un dibuix de les instal·lacions esportives i dels vestidors, indicant els diferents espais que hi ha: gimnàs, pistes poliesportives, despatx dels professors i vestidors de nois i de noies.

CONDICIÓ FÍSICA

TEMA 1.- L'ESCALFAMENT.

L'escalfament són tot aquell conjunt d'activitats i exercicis que es fan abans de la pràctica esportiva, amb l'objectiu de millorar-ne el rendiment i evitar lesions.

Objectius de l'escalfament.

1. Activar l'organisme amb l'objectiu de preparar-lo per l'activitat que anem a fer. Per tant, amb l'escalfament farem que l'aparell respiratori i circulatori s'activin.



Activitat.- Farem una prova: corre 5 minuts i mesura't les pulsacions i el teu ritme respiratori abans i després.

	Abans de córrer	Després de córrer
Pulsacions en 10 segons		
Respiracions en 10 segons		

Què ha passat?

.....

.....

2. Augmenta la temperatura corporal. Això també ho pots veure fàcilment. Observa que quan portes uns minuts corrent comences a suar i la pell s'envermelleix.
3. Millora el rendiment de les articulacions i els músculs.

Com hem d'escalfar?

L'escalfament consta de 3 parts ben diferenciades:

1a. Part.- Exercicis d'activació: pretén activar els aparells circulatori i respiratori, així com augmentar la temperatura corporal i millorar el rendiment de les articulacions i els músculs.

- Córrer 5 minuts.
- Exercicis de mobilització en desplaçament: cursa aixecant els genolls, portant els talons als glutis, moviments de braços, cursa lateral, etc.

2a. Part.- Exercicis de flexibilitat: pretén estirar la musculatura de la gran majoria de grups musculars. No oblidis de:


- Seguir un ordre: de baix a dalt o de dalt a baix.
- Fer els estiraments mantenint la posició durant 10 segons com a mínim.

- Un estirament, per a que sigui efectiu, ha de fer una mica de mal. Si no fa mal, no té cap efecte per la teva musculatura. Si en fa massa, pots lesionar-te.

3a. Parts.- Exercicis específics de l'esport o activitat que anem a fer.



Activitat.- Proposa els exercicis o activitats que faries a la primera i a la segona part de l'escalfament. Explica-ho bé. Pots utilitzar dibuixos.

ESCALFAMENT	
1a. Part: exercicis d'activació. <ul style="list-style-type: none"> • Córrer: • Exercicis de mobilització: 	
2a. Part: Exercicis de flexibilitat. 8 estiraments.	
Estirament 1  Quadríceps	Estirament 2
Estirament 3	Estirament 4
Estirament 5	Estirament 6
Estirament 7	Estirament 8

TEMA 2.- ETS SEDENTARI?

Saps que vol dir ser sedentari? Saps que és l'activitat física? Anem a veure-ho.

L'activitat física és tot tipus de moviment corporal que realitza l'ésser humà durant un determinat període de temps, ja sia en el seu treball o activitat laboral i en els seus moments d'oci, que augmenta el consum d'energia considerablement i el metabolisme de repòs, és a dir, l'activitat física consumeix calories.

El **sedentarisme** és una forma de vida en que predomina la inactivitat física.

Les conseqüències negatives del sedentarisme són moltes, en veiem les principals:

- A nivell de l'aparell locomotor, el sedentarisme afavoreix l'aparició de trastorns posturals i mal d'esquena. La musculatura perd força, costa més fer esforços, la fatiga apareix abans i es crea un cercle viciós, ja que el cansament porta a una major inactivitat, per tant: sedentarisme.
- Si no fem exercici és fàcil que guanyem pes. L'excés de pes porta a l'obesitat que alhora provoca l'aparició de patologies com per exemple la diabetis. De fet, l'obesitat es considera un dels grans problemes mèdics del segle XXI.
- A nivell de l'aparell circulatori, el cor perd eficiència, bombeja menys sang i per tant ha de bategar més ràpidament. També poden aparèixer trastorns en el transport d'oxigen, en la tensió arterial i la salut dels vasos sanguinis.



Activitat.- Escull 4 membres de la teva família i omple el següent quadre segons facin activitat física o sedentària. Pinta en verd les franges horàries que fan activitat física i en vermell les sedentàries. No oblidis que anar a treballar caminant és una activitat física.

Nom				
8-9				
9-10				
10-11				
11-12				
12-13				
13-14				
14-15				
15-16				
16-17				
17-18				
18-19				
19-20				
20-21				

TEMA 3.- EL COS HUMÀ. APARELLS I FUNCIONAMENT.

El cos humà està format per tot un conjunt de sistemes i aparells molt precisos que el fan funcionar. Cada aparell té les seves funcions i està format per uns òrgans que les desenvolupen. En aquest apartat els estudiarem relacionant-los sempre amb el món de **l'activitat física**.

Aparell respiratori.

L'aparell respiratori és el responsable d'aportar oxigen (O_2) als diferents òrgans del cos humà. L' O_2 és captat de l'exterior i arriba als pulmons on passa a la sang. Al mateix temps, és l'encarregat d'eliminar el diòxid de carboni (CO_2).



Activitat.- Cerca de internet informació sobre l'aparell circulatori i respon a les següents preguntes.

Quin camí segueix l'aire des que entra pel nas fins que arriba als pulmons? Fes un dibuix per explicar-ho.

On es produeix l'intercanvi de gasos entre l'aire i la sang?

L'aire que captem és ric en _____ i l'aire que expulsem, en canvi, és ric en _____ i pobre en _____.

Aparell cardiocirculatori.

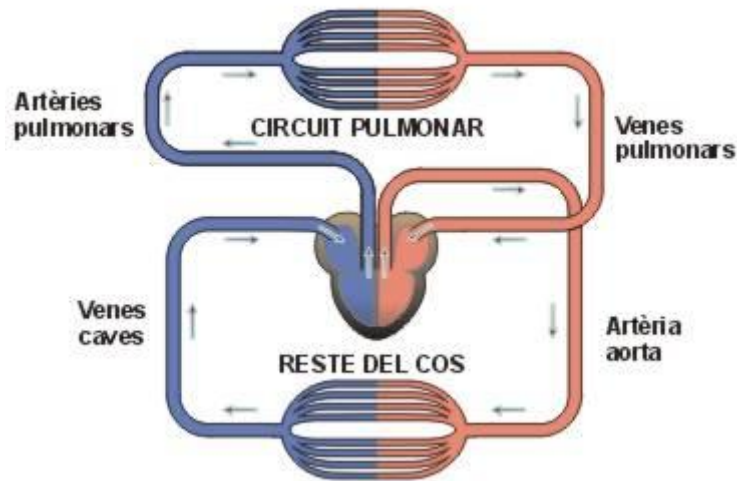
L'aparell circulatori és el responsable de portar la sang per tot el cos. Està format pel **cor** i pels **vasos sanguinis**. La funció del cor és la de bombejar la sang que circula pels vasos sanguinis.

L'arribada de sang als diferents òrgans del cos humà és fonamental doncs els aporta nutrients i oxigen.

L'aparell circulatori consta de les **artèries** (vasos encarregats de portar la sang als diferents òrgans), i de les **venes** (vasos encarregats de recollir la sang bruta).

La sang neta és una sang rica en oxigen i la sang bruta és una sang pobre en oxigen.

En circuit que segueix l'aparell circulatori és doble: el circuit pulmonar, encarregat de "carregar" d'oxigen la sang, i el circuit que va a la resta del cos, encarregat de repartir l'oxigen als òrgans.



L'OXIGEN, EL PROTAGONISTA.

En l'explicació de l'aparell respiratori i circulatori ha sortit diverses vegades l'oxigen. L'aparell respiratori és l'encarregat de captar-lo de l'exterior i el circulatori de repartir-lo per tot el cos. Però, t'has parat a pensar perquè serveix l'oxigen? T'ho intentarem explicar.

Els òrgans del cos humà necessiten energia per funcionar. Aquesta energia s'obté dels nutrients però per a aconseguir-la cal oxigen. Per tant, sense oxigen, els òrgans del cos humà no poden funcionar.

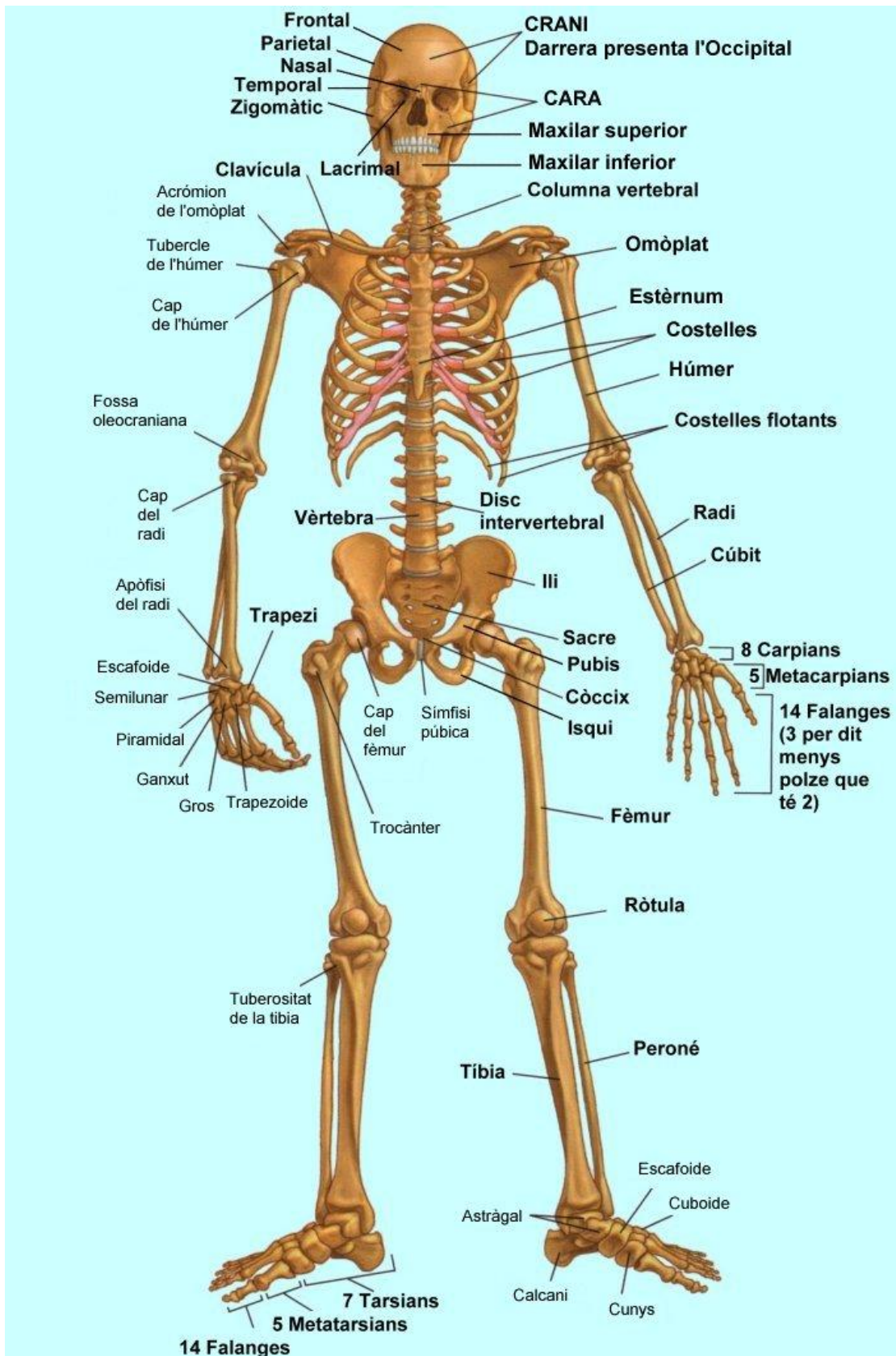
Com afecta això a l'activitat física.

Els músculs són els encarregats de moure el nostre cos. Per funcionar necessiten energia, que com tu ja saps s'obté dels nutrients i de l'oxigen. Per tant, quan fas activitat física, augmenta la demanda muscular d'oxigen, fet que explica que augmenti el ritme respiratori i el ritme cardíac (pulsacions per minut).

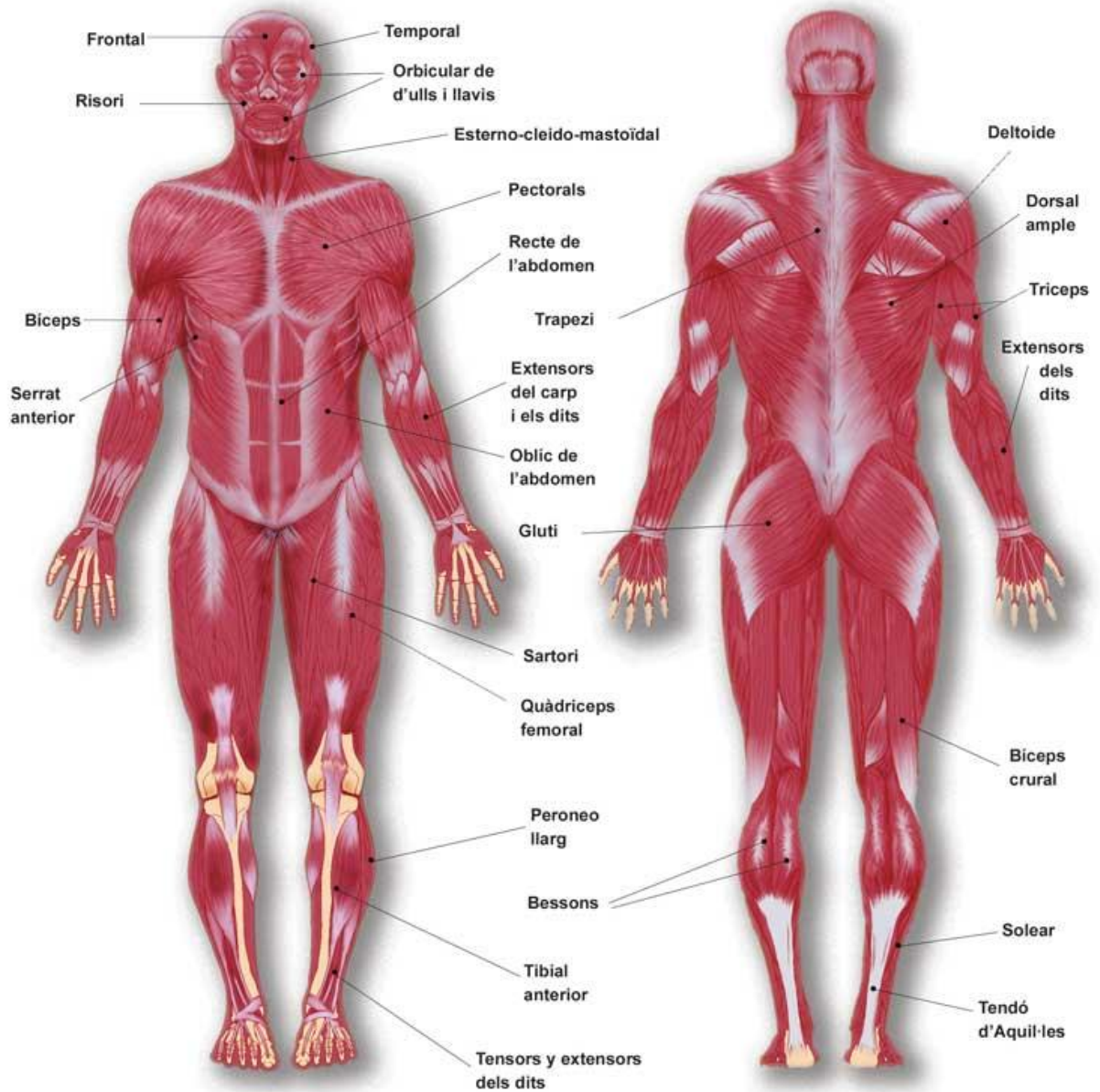
Aparell locomotor: esquelet i músculs.

L'aparell locomotor està format pels **ossos** i pels **músculs**.

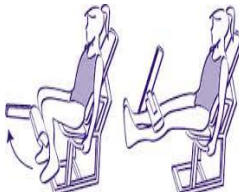
Els **ossos** tenen la funció d'aguantar en cos i de protegir alguns òrgans. El conjunt d'ossos del cos humà s'anomena **esquelet**.



Els **músculs** són els encarregats del moviment. Mitjançant la contracció-relaxació (escurçament-allargament) ens permeten córrer, llençar una pilota, etc.



Proposa un exercici que treballi els següents grups musculars:

 <p>Quadríceps</p>	<p>Pectorals</p>	<p>Bíceps braços</p>	<p>Bessons</p>
---	------------------	----------------------	----------------

TEMA 4.- LES QUALITATS FÍSQUES BÀSIQUES.

Les qualitats físiques bàsiques són:

Resistència.

És la capacitat que tenim per poder suportar una activitat de llarga durada. Per exemple fer un recorregut amb bicicleta, pujar una muntanya, córrer 400 metres a màxima velocitat...

Força.

És la capacitat que tenim per poder vèncer una resistència. Per exemple aixecar un pes, empènyer o estirar un objecte ...

Velocitat.

És la capacitat que tenim per fer un moviment en el mínim temps possible. Fer un esprint

Flexibilitat.

És la capacitat que tenim per poder fer moviments el més amplis possibles. Per exemple passar una tanca, gimnàstica rítmica...

Què és la CF?

Les qualitats físiques bàsiques són un conjunt de factors que determinen el nostre rendiment a l'hora de dur a terme una activitat física quotidiana (córrer per agafar el tren, serrar fusta, portar la compra des del mercat...) o una activitat esportiva (jugar a futbol a hoquei, competir en qualsevol prova d'atletisme, fer un combat de judo, etc.). De la persona que té unes bones qualitats físiques bàsiques en diem que té una bona **condició física**.



Digues quina és la qualitat física que és la protagonista en les següents activitats esportives.

	Qualitat física.
Marató de muntanya	
Xut de futbol	
Cursa de 100 metres	
Esmaixada de tennis	
25 metres crol	
Espagat en gimnàstica	

JOCS I ESPORTS

TEMA 5.- MINNITENNIS.

El **material**: raquetes curtes i pilotes de baixa pressió o d'escuma. Xarxa.

Terreny de joc: les mides són les d'una pista de bàdminton. No hi ha quadre de sacada.

Reglament: el reglament que aplicarem per defecte és el de tennis, amb les següents adaptacions:

- Al no haver-hi quadre de sacada, quan fem el servei, la pilota pot botar a tota la meitat oposada de l'altra costat de la xarxa.
- La sacada es fa tipus pàdel: per sota de la cintura i amb bot previ.
- El jugador que fa la restada pot tornar-la de volea (sense bot previ).

Tècnica. Els cops fonamentals de minitennis són el cop de dreta, el cop de revés, la volea, el globus i la sacada.

Puntuació de minitennis.

Punt: després de qualsevol jugada un dels dos jugadors guanya aquell punt.

Joc: quan un jugador guanya 15, 30, 40 i un punt més, s'anota un joc.

Set: quan un jugador arriba a sis jocs, guanya un set (sempre amb una diferència de 6).

Partit: els partit poden ser al millor de 3 sets (guanya qui s'anota primer dos sets), o al millor de cinc sets (guanya qui s'anota primer tres sets).



Activitat. En el següent marcador,



- Quin jugador ha guanyat el primer set?
- Quin jugador ha guanyat el segon set?
- Quin jugador va guanyant el tercer set?
- Quin jugador va guanyant el vuitè joc del tercer set?
- Es tracta d'un partit al millor de tres o al millor de cinc?

TEMA 6.-ÉS UN JOC O ÉS UN ESPORT ?



Activitat.- Sabries +dir quines diferències hi ha entre un **joc** i un **esport**?
Intenta fer una llista de jocs i una d'esports (5 de cada).

JOCS	ESPORTS

Anem a veure si ho has encertat. És molt fàcil; només cal que et facis tres preguntes:

Hi ha activitat física?	SI	NO
Hi ha competició?	SI	NO
Hi ha un reglament invariable (tothom juga igual)?	SI	NO

Si has contestat SI a les tres preguntes pots dir que et trobes davant d'un esport.

Si has contestat NO a la tercera pregunta, allò ja no és un esport i per tant és un joc.

Ara toca tornar a fer la llista de jocs i esports rectificada.

JOCS	ESPORTS

Per cada encert comptabilitza't un punt. Quina nota has tret

Per tant, ara ja mai més tornaràs a dubtar sobre si una activitat és un joc o un esport:

- Ambdós tenen un **component d'activitat física**. El moviment és important. En futbol guanya qui xuta més fort, qui corre més...En tir amb arc, malgrat ser una activitat estàtica, la força per mantenir l'arc en una mà i estirar la corda amb l'altra són fonamentals per fer una bona diana. En canvi, els escacs no són un esport. Guanya una partida qui mou les peces de forma més intel·ligent. Per tant, malgrat a tot el món es juga a escacs de la mateixa manera (reglament estable) i hi ha competició, pel fet de que el moviment no és important a l'hora de guanyar a perdre, els escacs no són un esport ni un joc. En tot cas els podríem classificar com un **joc de taula**.
- Tant en els jocs com en els esports hi ha **competició**. Un/s jugador/s s'enfroten amb l'objectiu de guanyar.
- La diferència entre joc esport rau en que en l'esport, el **reglament** és estable (tothom hi juga igual) i en canvi, en els jocs no. Ho veuràs clar amb un exemple: si a la classe d'EF fem un partit de futbol, només caldrà fer dos equips i a jugar (tothom sap quin és el reglament de futbol). En canvi, si fem una partida a matar, abans de començar a jugar haurem de posar-nos d'acord per veure com hi juguem. Haurem d'aclarir com es mata, com es salva, si hi ha vides...



Activitat.- Completa les fitxes següents amb 4 jocs populars. Es valorarà la presentació de l'activitat (redactat i representació gràfica), així com l'originalitat. Una bona font d'informació són els pares i els avis !!
Recorda que els jocs de taula no valen.

FITXA DE JOCS POPULARS.**1r ESO.**

Nom del joc			
On s'hi juga?			
Material necessari per jugar-hi			
Com s'hi juga?			
Quan s'acaba el joc?			
Principals normes del joc			
Representació gràfica			
Joc de cursa SI NO	Joc de pilota SI NO	Joc de força SI NO	Joc d'habilitat SI NO
D'on has tret el joc?			

FITXA DE JOCS POPULARS.**1r ESO.**

Nom del joc			
On s'hi juga?			
Material necessari per jugar-hi			
Com s'hi juga?			
Quan s'acaba el joc?			
Principals normes del joc			
Representació gràfica			
Joc de cursa SI NO		Joc de pilota SI NO	
Joc de força SI NO		Joc d'habilitat SI NO	
D'on has tret el joc?			

FITXA DE JOCS POPULARS.**1r ESO.**

Nom del joc			
On s'hi juga?			
Material necessari per jugar-hi			
Com s'hi juga?			
Quan s'acaba el joc?			
Principals normes del joc			
Representació gràfica			
Joc de cursa SI NO		Joc de pilota SI NO	
Joc de força SI NO		Joc d'habilitat SI NO	
D'on has tret el joc?			

FITXA DE JOCS POPULARS.**1r ESO.**

Nom del joc			
On s'hi juga?			
Material necessari per jugar-hi			
Com s'hi juga?			
Quan s'acaba el joc?			
Principals normes del joc			
Representació gràfica			
Joc de cursa SI NO		Joc de pilota SI NO	
Joc de força SI NO		Joc d'habilitat SI NO	
D'on has tret el joc?			

TEMA 7.- CLASSIFICACIÓ DELS ESPORTS

T'has parat a pensar quants esports existeixen? Potser 100, 200, 300...A més a més, cada esport o modalitat és molt diferent de les altres. En aquest apartat dels apunts els intentarem classificar.

La manera tradicional de classificar-los és en **esports individuals** i **esports d'equip**.



Activitat.- Fes una llista de 5 esports d'equip i 5 esports individuals.

Esports d'equip	Esports individuals

Quines accions hem treballat de cada esport?

Futbol: xut, conducció i passada.

Bàsquet:

Handbol:

Voleibol:

EXPRESSIÓ CORPORAL.

TEMA 8.-COREOGRAFIA DE CORDES.

En aquesta unitat didàctica farem un treball de condició física combinat amb un treball d'expressió corporal. Per tant, a més a més de saltar a corda de diferents maneres, i per tant treballar qualitats físiques com ara la resistència i la força de cames, així com la coordinació, la coreografia que facis amb els teus companys serà més o menys reixida en funció de com sigueu capaços de coordinar-vos com a grup. Ah!! Si voleu podeu utilitzar suport musical a la vostra coreografia



Activitat.- Cal que feu una coreografia de cordes. Poseu-vos en grups de 3 o 4. Seguiu el següent guió:

Components del grup	
•	•
•	•

Salts individuals

Salts en parella

Salts grupals

Música SI NO			
Títol de la cançó que utilitzareu:.....			
ESCENA 1	ENLLAC	ESCENA 2	ENLLAÇ
ESCENA 3	ENLLAÇ	ESCENA 4	ENLLAÇ
ESCENA 5	ENLLAÇ	ESCENA 6	ENLLAÇ
ESCENA 7	ENLLAÇ	ESCENA 8	ENLLAÇ

PRÀCTICA D'EDUCACIÓ FÍSICA: PROVES DE CONDICIÓ FÍSICA.

En aquesta pràctica treballarem amb els resultats que has obtingut a les proves físiques que hem passat a classe. Veuràs si has millorat, t'has mantingut o has empitjorat. També podràs veure com estàs en relació amb els companys de la teva mateixa edat.

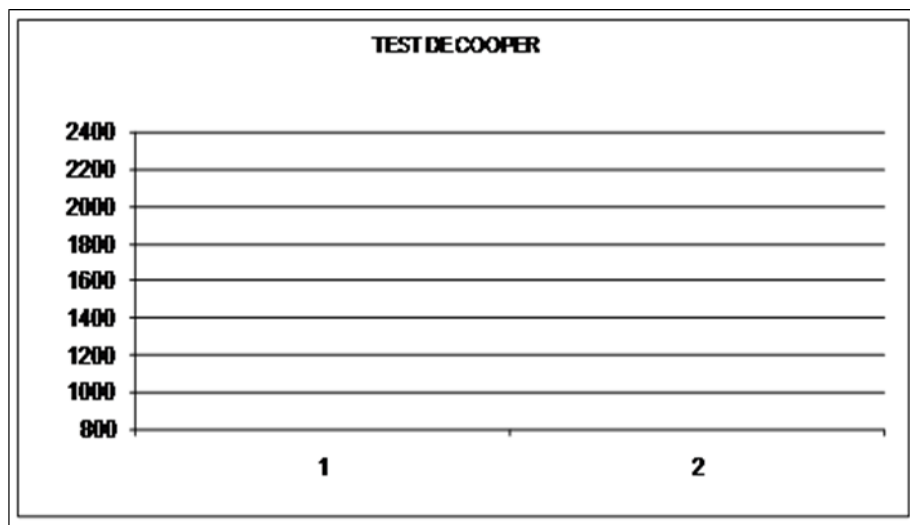
Activitat 1.-

Cerca al full que et proporcionarà el professor els teus resultats i anota'ls a la següent taula:

	Inici de curs	Final de curs
Test de Cooper (12')		
Sit and reach		
Salt		
Flexions de braços		
Planxa frontal		
40 metres llisos		

Activitat 2.-

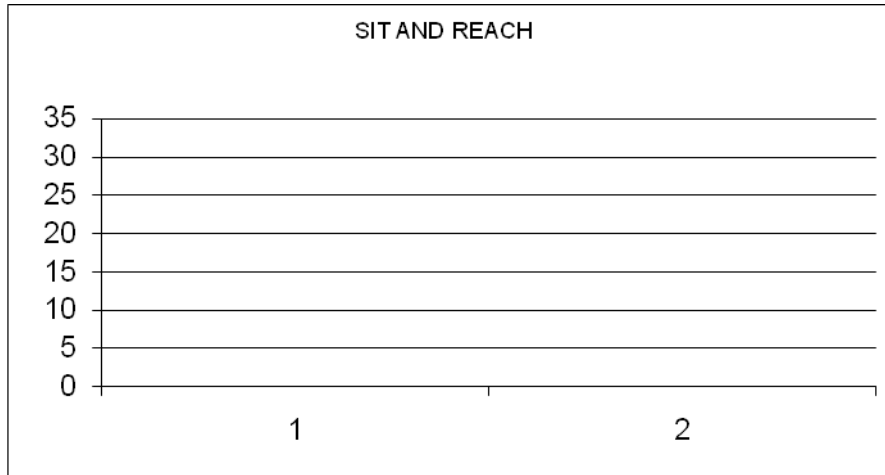
Fes una gràfica amb les dades de la taula anterior utilitzant les plantilles que et proporcionem. Analitza el resultat obtingut i relaciona-ho amb els teus nivells de pràctica esportiva.



Has millorat, t'has mantingut o bé has empitjorat?

Comenta els resultats relacionant-ho amb la teva pràctica esportiva.....

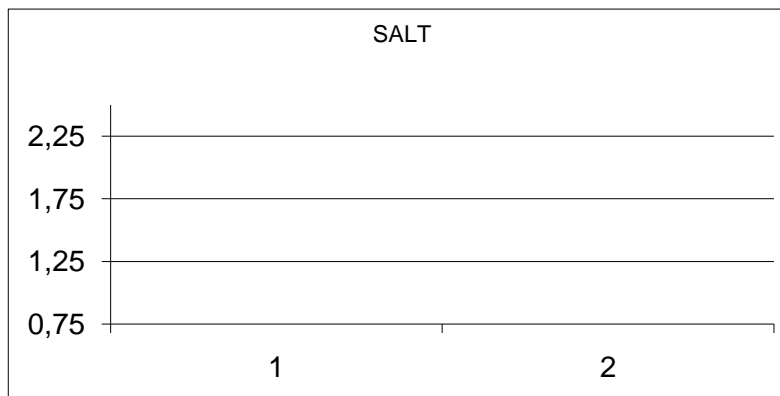
.....
.....



Comenta els resultats relacionant-ho amb la teva pràctica esportiva.....

.....

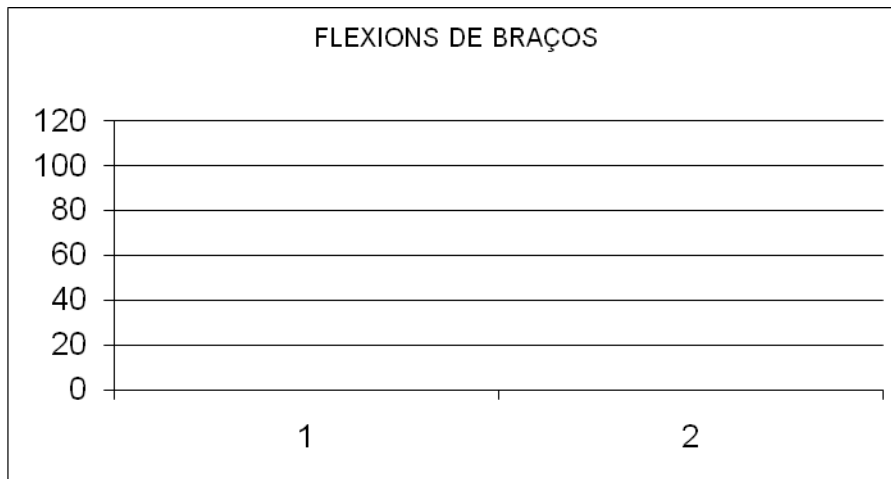
.....



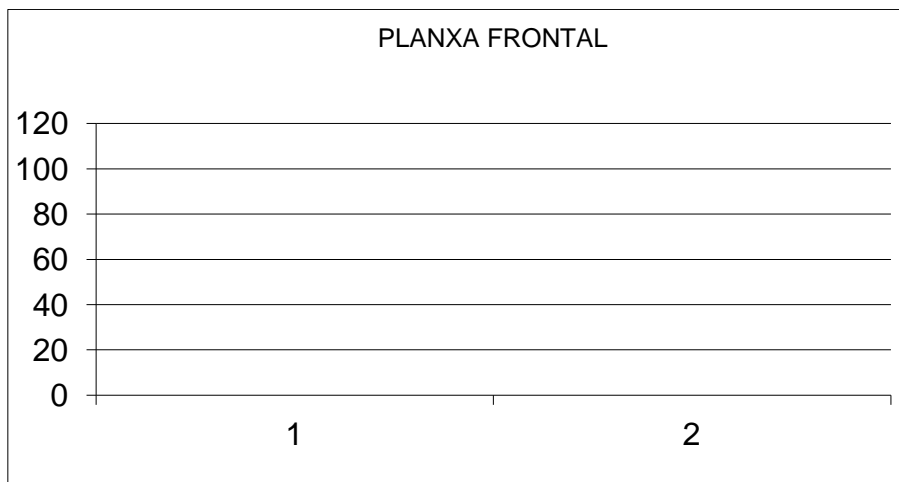
Comenta els resultats relacionant-ho amb la teva pràctica esportiva.....

.....

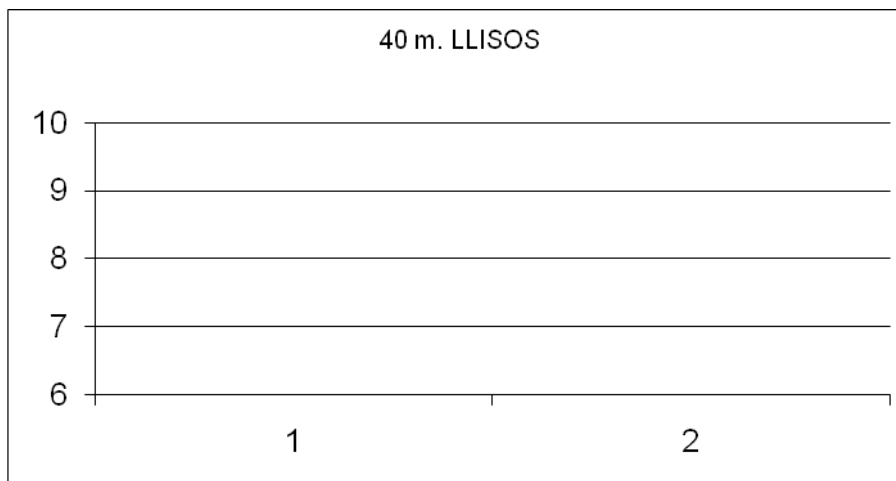
.....



Comenta els resultats relacionant-ho amb la teva pràctica esporiva.....



Comenta els resultats relacionant-ho amb la teva pràctica esporiva.....



Comenta els resultats relacionant-ho amb la teva pràctica esportiva.....

.....

.....

Activitat 3.-

Quina qualitat física creus que mesura cada prova:

	Qualitat física que es mesura
Test de Cooper (12')	
Sit and reach	
Salt	
Flexions de braços	
Planxa frontal	
40 metres llisos	

Nom de l'alumne _____ Curs _____

FULL DE REGISTRE TEST DE COOPER (12 minuts).

1.- NUMERO DE TOMBS SENCERS A LA PISTA D'ATLETISME.

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

2.- TOMB NO SENCER.

$\frac{1}{4}$ $\frac{1}{2}$ $\frac{3}{4}$

3.- TOTAL METRES RECORREGUTS _____ M.

Nom de l'alumne _____ Curs _____

FULL DE REGISTRE TEST DE COOPER (12 minuts).

1.- NUMERO DE TOMBS SENCERS A LA PISTA D'ATLETISME.

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

2.- TOMB NO SENCER.

$\frac{1}{4}$ $\frac{1}{2}$ $\frac{3}{4}$

3.- TOTAL METRES RECORREGUTS _____ M.