

LA CONDICIÓN FÍSICA. LES QUALITATS FÍSQUES BÀSIQUES

La condició física és el conjunt de capacitats que permeten fer qualsevol activitat quotidiana amb efectivitat i sense un cansament excessiu. Aquesta condició permet el desenvolupament d'activitats com ara anar caminant a l'escola, patinar pel carrer, carregar el cistell de la compra, puja les escales de casa.... I

Observa les persones que fan esports diversos. Veuràs com es dobleguen les gimnastes, amb quina força xuten els futbolistes, amb quina precisió encistellen els jugadors de bàsquet... Aquestes qualitats s'anomenen qualitats o capacitats físiques.

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

RESISTENCIA

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

1. Resistència aeròbica: l'esforç és lleu o una mica intens, però de llarga o de molt llarga durada (més de tres minuts).

2. Resistència anaeròbica: l'esforç físic és gran, només es pot resistir durant un interval de temps curt (menys de tres minuts).

Hi ha molts esportistes que en la seva modalitat esportiva la resistència és un factor determinant pel seu rendiment; els ciclistes, per poder aguantar les etapes tan llargues, el corredor de maratón, que ha de realitzar un esforç al llarg de 42,195 km., el muntanyenc, que camina durant hores per assolir el cim.

També altres esportistes com els jugadors de bàsquet, de futbol,... han de tenir una bona resistència per poder aguantar tot un partit sense esgotar-se.

Mitjançant la freqüència cardíaca podem controlar la intensitat de l'exercici. Quan realitzem una activitat física i/o esportiva el nostre cos es veu alterat per l'esforç de manera que els músculs necessiten més aport energètic mitjançant la sang. La manera d'aconseguir això es que el cor bategui més sang, és a dir, que el cor faci més batecs per minuts. Aquest nombre de batecs que fa el nostre cor cada minut és la freqüència cardíaca.

Si volem controlar la intensitat del nostre esforç, hem de saber prendre'ns el pols.

Pots trobar-lo en qualsevol artèria del teu cos que sigui superficial i el pots notar posant-hi al damunt el cap dels dits. No facis servir el dit polze, perquè podries confondre les pulsacions de l'artèria del dit polze.



A l'*artèria caròtida*, situada al costat del coll, a l'*artèria radial*, situada en el canell i directament *damunt del pit*, a l'alçada del cor, ja que hi pots notar els seus batecs.

FLEXIBILITAT

La flexibilitat és aquella capacitat o qualitat física que ens permet realitzar moviments de gran amplitud amb alguna part del nostre cos. Gràcies a la flexibilitat podem tocar a terra sense necessitat de doblegar les cames, agafar-nos les mans per l'esquena i realitzar molts altres moviments. Si tenim una bona flexibilitat, la nostra musculatura i articulacions tindran "millor salut". Estarem més protegits per enfrontar possibles lesions i realitzarem els nostres moviments habituals amb més facilitat.

Que una persona sigui més o menys flexible depèn de:

La capacitat **d'estirament de la seva musculatura**. Els músculs poden estirar-se més o menys. Quant més puguin estirar-se o més flexibilitat tindrà. Si aconseguim que la nostra musculatura estigui relaxada, podrem obtenir una bona amplitud de moviments.

La capacitat de **moviment de l'articulació**. Les articulacions són les unions entre els ossos i permeten que el nostre esquelet pugui realitzar els moviments. No totes les articulacions tenen la mateixa capacitat de moviment:

La flexibilitat es treballa en tots els esports ja que, és fonamental per realitzar correctament els moviments i, també perquè evita lesions del nostre aparell locomotor (ossos, músculs i articulacions).

Podem diferenciar dos tipus de flexibilitat que, en realitat, es corresponen a dues maneres de treballar aquesta qualitat física:

1. Flexibilitat activa o dinàmica: La practiquem quan realitzem l'exercici en moviment. Han de ser moviments amples, extensos i relaxats. En aquesta manera de treballar la flexibilitat hi ha un desplaçament important d'una o diverses parts del cos. És produïda per l'activitat muscular voluntària del subjecte.

2. Flexibilitat passiva o estàtica: Consisteix en adoptar una posició d'estirament i mantenir-la, de manera estàtica, durant alguns segons. No hi ha moviment apreciable. Es produïda per l'acció de forces externes al subjecte (gravetat, pes corporal, materials, company).

FORÇA

És la qualitat física que ens permet, mitjançant accions musculars, vèncer una resistència i/o oposar-se a ella, de manera estàtica (isomètrica) o dinàmica (concèntrica o excèntrica). El múscul pot desenvolupar força mitjançant diferents maneres de contracció:

a) sense modificar la seva llargada (contraccions estàtiques **o isomètriques**).

b) amb reducció de la llargada (contraccions **concèntriques** de superació de la resistència).

c) amb increment de la llargada (contraccions **excèntriques** o que cedeixen a la resistència).

1. Força màxima. És la major força que un subjecte pot aixecar en un moviment durant el qual la velocitat és baixa. Ex: halterofília.

2. Força Resistència. "Capacitat de realitzar una activitat de força, mantenir-la en el temps i oposant-se a la fatiga". És la qualitat que permet, per exemple a un ciclista, moure un desenvolupament important en una cursa contrarellotge o durant l'ascens a un port de primera categoria; o que també permet a un jugador de voleibol mantenir l'eficàcia en el salt durant 5 llargs sets.

3. Força explosiva (força velocitat). "Capacitat de desenvolupar la força màxima en el temps més curt possible". Exemple: salts i llançaments.

Força-resistència. És la força que es necessita per fer un treball amb poc pes, però durant bastat de temps.

Força explosiva o potència. És la força que es necessita per fer un treball amb un pes moderat, però molt ràpidament.

Força-màxima. És la força que es necessita per fer un treball amb el màxim pes possible.

LA VELOCITAT.

Capacitat de realitzar accions motrius en el mínim temps possible

1. Velocitat de reacció. Permet posar el cos en moviment el més ràpidament possible. És la capacitat de reaccionar davant un estimul.

2. Velocitat de desplaçament. Ens permet recórrer una distància amb el menor temps possible. És la capacitat de realitzar moviment cíclics a màxima velocitat i amb resistències baixes (cursa de 100 metres, cursa de ciclisme, 200 metres papallona...)

3. Velocitat gestual. Serveix per fer gestos ràpids. És la capacitat de fer moviments aïllats a màxima velocitat i amb resistències baixes (xut a porteria, llançament a cistella, cop de puny, patada al pit...)

FITXA DE CONDICIÓN FÍSICA

1. Què vol dir tenir una bona condició física? Explica breument si tothom té la mateixa condició física i per què

.....
.....
.....
.....

2. Completa les frases següents

Una corredora de marató ha de tenir molta.....

Un ciclista ha de tenir molta.....

Un halteròfil es caracteritza per la seva.....

Un mim canvia ràpidament de gest. Te molta velocitat de.....

Un nedador de 25 metres destaca per la seva.....

Una gimnasta per poder fer un espagat ha de tenir molt bona.....

3. Explica la diferència que hi ha entre resistència aeròbica i resistència anaeròbica

.....
.....
.....
.....

4. De quins dos factors depèn la flexibilitat del cos humà?

.....
.....
.....
.....

5. Completa el paràgraf següent

Les són 4:

..... i Aquestes qualitats conformen la

..... de cada persona.

Si el treball de resistència..... el fem amb intensitat molt elevada i durada curta

parlem de Si la intensitat és mitja/baixa i la durada és llarga

parlem de

La força es la capacitat dels per produir

Distingim entre tres tipus de velocitat. Velocitat de, velocitat de

i velocitat

FITXA D'EXPRESSIONI CORPORAL. LA IMITACIÓ I EL GEST

L'expressió corporal és la comunicació no verbal que acompanya o substitueix el llenguatge verbal. Tothom té la capacitat d'expressar-se mitjançant la forma més primitiva i elemental que es coneix: el seu propi cos. També entenem la EC com la manifestació d'un o diversos pensaments, emocions o necessitats amb la intenció de transmetre-la a una persona o més. La tristesa, l'alegria, la ràbia són sentiments que provoquen una expressió corporal determinada.

A través del gest, la mirada, la veu, el ball.... es pot comunicar i transmetre sensacions: alegria, amor, por, tristesa, odi..... Es tracta de moviments i activitats corporals que expressen sense paraules el que succeeix en el nostre interior, moviments que sorgeixen espontàniament, impossibles d'evitar i que es tenen arrelats dins nostre des del moment de naixement, ja que l'home primer es mou i després parla.

La importància del llenguatge corporal fa possible que es puguin assumir els objectius bàsics següents:

- Acceptar el cos i la imatge propis.
- Alliberar-se de tensions i descarregar energia.
- Utilitzar el propi cos com a mitjà de comunicació amb els altres i amb l'entorn.
- Estimular la capacitat de poder crear amb el propi cos.
- Percebre amb més encert el cos dels altres, millorant així les relacions socials.
- Desenvolupar la seguretat en un mateix mitjançant l'afirmació corporal.

MÍMICA I PANTOMIMA

Pantomima ("que tot imita") és part de les arts escèniques que utilitza la mímica com forma d'expressió artística. S'anomena Mim a qui practica l'art de Mim. Els Mims renuncien al us del llenguatge parlat en les seves actuacions i simulen amb els seus gestos sons, coses o persones que no existeixen realment.

La mímica és la comunicació mitjançant gestos. Generalment acompanya a la parla i serveix per complementar la comunicació, aclarir-la i emfatitzar-la.

El gest és el component més petit del llenguatge no verbal, un moviment carregat de significat amb el què volem expressar o comunicar alguna cosa.

Els gestos que utilitzem per expressar-nos poden ser de diferents tipus:

1. Gestos innats o involuntaris: Són els gestos que utilitzem per expressar sentiments o sensacions. Per exemple, riure o somriure és una expressió innata o involuntària d'alegria i plorar ho és de tristesa. Arruguem la cara d'una manera molt personal quan mengem una cosa que no ens agrada,...

2. Gestos apresos o culturals: Hi ha expressions que hem après dels altres i que de vegades es fan servir en diversos països. Per exemple, ens toquem la panxa quan tenim gana, saludem movent la mà oberta, aixequem el polze quan una cosa està ben feta o fem la V de victòria amb els dits índex i del cor,...

3. Gestos creatius: Hi ha expressions que, com que són molt complexes, no tenen un gest específic. És el cas de l'expressió d'idees o d'històries, en la qual el qui expressa inventa una manera de fer-se entendre. Podem expressar missatges amb tot el cos o només una part.

La cara. És una zona amb moltes possibilitats expressives, ja que hi ha molts músculs que poden actuar independentment i formar combinacions molt variades i personals. Popularment es diu que la cara és el mirall de l'ànima.



Les mans. A la vida diària es fan servir molts gestos, només amb les mans, que no cal explicar amb paraules, com “és ple de gent”, “adéu”, “vine”, “espera”,...



El cos. El conjunt del cos és l'instrument més útil per a l'expressió corporal, com el seu nom indica, i les possibles combinacions de moviment o postures són gairebé infinites. La posició del cos i dels seus membres pot reflectir emocions i sentiments de la persona



FITXA D'EXPRESSIONI CORPORAL

1. Omple els buits

L'expressió corporal és unmitjançant el qual la persona, a través de les percepcions i lesque li transmeten el seu, els altres i l'entorn, s'.....i interactua amb el món que l'envolta.

2. Digues tres gestos innats i tres gestos apresos que utilitzis habitualment

Gestos innats:

Gestos apresos:

3. Quines són les tres zones expressives del cos? Posa tres exemples d'expressions que es puguin fer amb cada una d'aquestes zones. Fes-ne un dibuix.

Zona 1:

Zona 2:

Zona 3:

LES HABILITATS MOTRIUS BÀSIQUES I EL ATLETISME

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

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

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

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

Són tan essencials per la persona, que si no les domines, et resulta molt difícil desenvolupar la vida diària. Les HMB et permeten desplaçar-te, treballar, jugar, relacionar-te amb els altres.... en definitiva viure. A més són la base de moviments més complexos. Si les domines perfectament, activitats com llançar a cistella, saltar tanques, fer salt d'alçada, ballar, driblar..., et resultaran més senzills.

Dins de l'atletisme es posen de manifest aquestes habilitat motrius. Per exemple la cursa dels 100m llisos, salt d'alçada, llançament de perxa, llançament de pes o de martell...



El atletisme es un conjunt de pràctiques esportives integrades per habilitats i destreses bàsiques com són

les curses, la marxa, salts i llançaments i realitzats sota una normativa molt definida.

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

L'atletisme, és un esport que combina la pràctica de diverses especialitats. Així doncs, requereix morfologies molt diferents: hi ha atletes més longilinis que es dediquen al fons, els més corpulents pels llançaments, i els que tenen molta força explosiva pels salts o les curses de velocitat, etc...

CURSES

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

SALTS

Els salts són habilitats motrius que permeten, mitjançant un impuls, suspendre el cos en l'aire amb l'objectiu de superar un llistó o arribar a caure el més lluny possible després de fer una cursa. Hi ha salts horitzontals (longitud i triple salt) i verticals (alçada i perxa).

LLANÇAMENTS

Són habilitats que permeten llançar un objecte a l'espai el més lluny possible. Es classifiquen en lleugers (disc i javelina) i pesats (martell i pes).

RELLEUS

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

La prova de relleus és la única prova atlètica per equips i es fan servir dues tècniques diferents per la transmissió del testimoni.

De dalt a baix



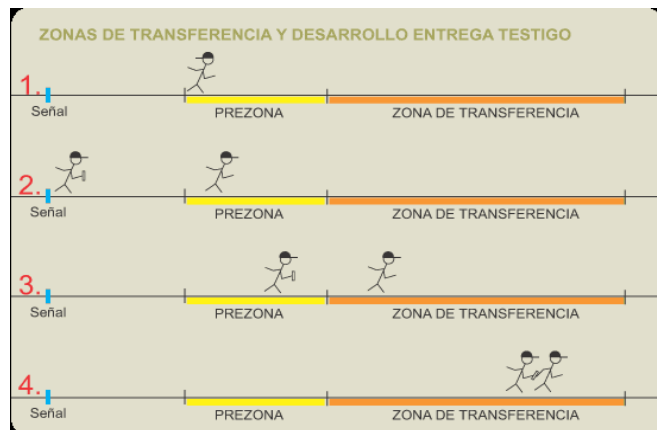
De baix a dalt



En qualsevol de les dues tècniques, el testimoni no ha d'aturar-se. Qui l'agafa ha d'estar a la màxima velocitat possible. Els atletes han d'estar ben sincronitzats.

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

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



SALT D'ALÇADA

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

- **Carrera:** cal fer-se progressiva a fi d'arribar a la taula de batuda a la màxima velocitat.
- **Batuda:** és el moment en què es fa el salt. Cal endarrerir una mica el cos i fer un impuls enèrgic amb la cama de batuda. Cal avançar l'altra cama i alçar amunt el genoll.
- **Vol:** és la fase aèria del salt. Cal ajuntar les dues cames tan amunt com puguis. El braç de darrera dona una volt i s'ajunta amb l'altre braç.
- **Caiguda:** és la presa de contacte a terra. Al final, quan es cau a la sorra, cal intentar posar els peus i els braços tan endavant com es pugui.

TRIPLE SALT

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

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



LLANÇAMENT DE PES

Es llança una bola de pes des de l'interior d'un àrea circular, cap a una àrea marcada. L'àrea circular

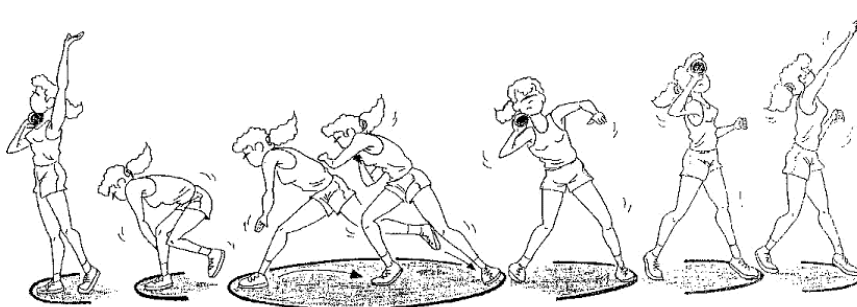
té 2,14 metres de diàmetre.

El pes és una bola de metall llisa. Pels homes el pes és de 7,26 quilograms i per les dones 4 quilograms. En la teva categoria el pes té 4 quilos per als nois i de 3 per a les noies.

- a) Només es pot utilitzar una mà.
- b) El pes es col·loca a sobre de l'espatlla i el llançament es realitza a prop de la barbeta.
- c) No es pot baixar la mà per sota de la posició inicial i el llançament ha de realitzar-se per sobre de l'alçada de les espatlles.

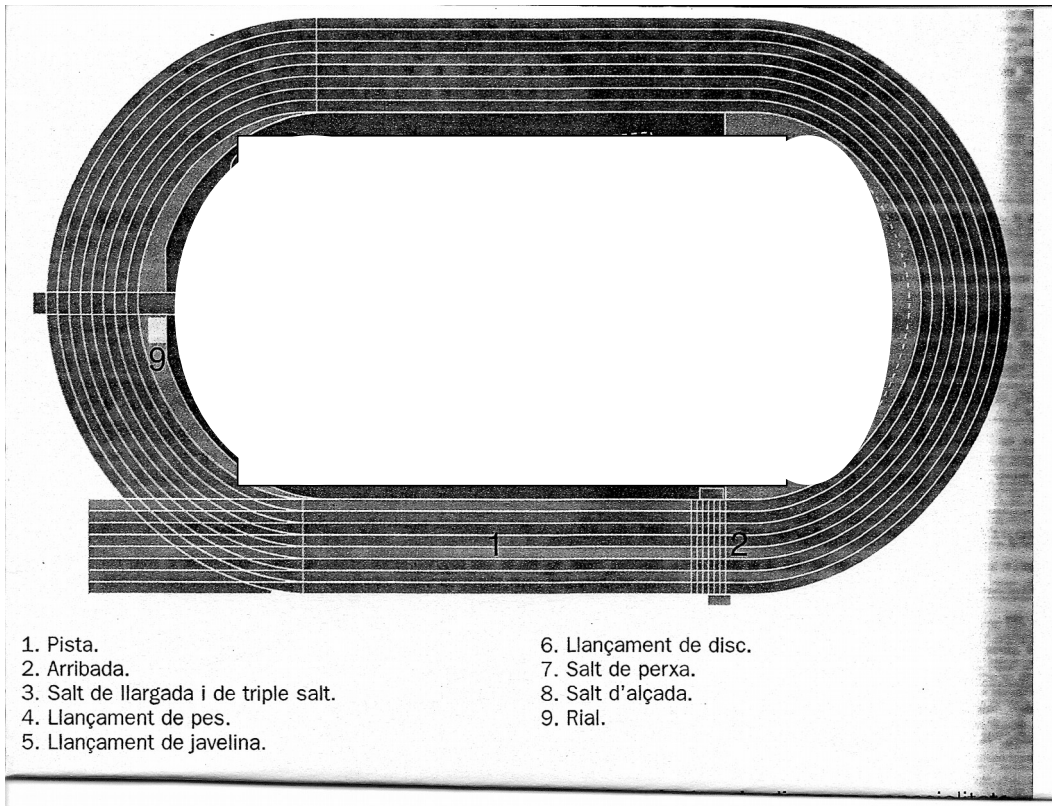
Es mesura el llançament des de la marca més propera del pes en el terreny, fins l'interior del cercle de llançament. El pes s'ha d'intentar llançar tan lluny com es pugui, per aconseguir-ho has de conèixer la tècnica:

- **Subjecció:** El pes no es subjecta amb el palmell de la mà, sinó que descansa en la base dels dits. Després és col·loca al costat del coll, just sota la mandíbula.
- **Posició de partida:** Has de col·locar-te dret a la vora del cercle, d'esquena a la direcció de llançament. Aguanta tot el pes del cos amb una cama, l'altra només toca a terra amb la punta del peu.
- **Impuls:** Es realitza mitjançant una estrebada cap enrere amb la cama lliure. Així has d'arribar al centre del cercle. Després, quan la cama de darrere toca a terra, realitza un impuls fort alhora que gires la cintura i finalment les espatlles.
- **Llançament:** Quan estiguis mirant endavant, ja pots llançar. Estira fort el braç endavant i , al final dona un impuls fort amb el canell i els dits.
- **Final:** Després de llançar, intenta mantenir l'equilibri per evitar sortir del cercle, ja que aleshores el llançament seria nul.



FITXA D'ATLETISME

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



2. Completa la frase amb la paraula que hi falta.

1. El salt consisteix a saltar tan lluny com sigui possible.
2. En el llançament de l'artefacte és una bola de metall llisa.
3. En l'atletisme, hi ha quatre tipus de : llargada, alçada, triple i perxa.
4. Hi ha quatre tipus de llançament: disc, pes, i

3. Corregeix l'error subratllat i escriu al costat la resposta correcta.

- La maratón té un recorregut de 40 km. 42,195 km
- L'heptatló el practiquen els homes.
- El decatló és una competició de vuit proves.
- En el salt de llargada els atletes ha de fer tres impulsos.

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

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

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

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

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