**RECUPERACIÓ 1r ESO D’ EDUCACIÓ FÍSICA (Setembre 2016)**

**Professora: Imma Massuet**

Per optar a recuperar el curs cal:

* Presentar un dossier. Aquest ha de tenir portada, índex i bibliografía.
* Realitzar un examen teòric dels continguts desenvolupats durant tot el curs.

No es recuperarà la matèria **si no es fan les dues coses**.

La nota del dossier ponderarà un 30% en la nota final i la nota de l’examen teòric ponderarà un 70%. **L’alumne/a aprovarà si la nota final obtinguda de la suma de les notes ponderades corresponents al dossier i a l’examen teòric és igual o superior a 5 punts**. En cas contrari, l’alumne/a no superarà el curs. La nota màxima de recuperació del curs serà de 5 punts.

Contingut del dossier:

**DOSSIER E.F. (1r ESO, 2016)**

1. Subratlla i fes un esquema del TEMA 1.
2. Contesta el test de *Sóc una persona activa.* Fes un comentari personal del mateix.
3. Explica **2** jocs d’activitat física seguint la següent plantilla:
4. NOM.
5. MATERIAL.
6. TERRENY DE JOC.
7. NOMBRE DE JUGADORS.
8. DESENVOLUPAMENT i NORMES.
9. REPRESENTACIÓ GRÀFICA.
10. Javelina, relleus, salt d’alçada i salt de longitud. Explica 2 de les anteriors proves, com es fan, reglament, i dibuixos o fotografies.
11. Bitlles Catalanes: Història i reglament.
12. Expressió corporal: Què és?, Per a què serveix?

**2. Sóc una persona activa? Test activitat física**

(IMPORTANT: Penseu NOMÉS en les activitats físiques que han durat estones de 10 minuts seguits o més)

1. Estona que feu Activitat Física VIGOROSA

1a) Quants dies de la setmana passada vas fer una activitat física d’intensitat vigorosa? (durant 10 minuts seguits o més)

 Dies:

1b) En un d’aquests dies que heu indicat, quants minuts en total vas estar fent activitat física vigorosa? (trieu el dia més representatiu)

 Minuts:

1. Estona que feu Activitat Física MODERADA

2a) Quants dies de la setmana passada vau fer al menys una estona activitat física d’intensitat moderada? (10 minuts seguits o més)

Dies:

2b) En un d’aquests dies que heu indicat, quants minuts en total vau estar fent aquesta activitat d’intensitat moderada? (trieu el dia més representatiu)

 Minuts:

1. Estona que esteu CAMINANT

3a) En la darrera setmana, quants dies vau caminar com a mínim 10 minuts?

 Dies:

3b) En un d’aquests dies que vau caminar, indiqueu aproximadament els minuts que vau caminar en total? (trieu el dia més representatiu)

 Minuts:

1. Estona que esteu ASSEGUTS

4) Quantes hores vau estar asseguts en un dia no festiu de la setmana passada? (trieu el dia més representatiu). Hores:

**TEMA 1. “Higiene i salut”**

La higiene, com l’activitat física, l’alimentació, … és un factor importantíssim per mantenir la salut.

**1.1.Concepte d’higiene.**

Higiene no només vol dir neteja sinó que és un concepte més ampli que fa referència a la prevenció de qualsevol comportament no saludable.

Aquesta prevenció es concreta en una sèrie d’hàbits higiènics.

**1.2.Higiene personal i higiene pública.**

Els hàbits higiènics t’ajuden a mantenir la salut. Hi ha dos àmbits:

- La higiene personal.

- La higiene pública.

La higiene personal es refereix a la neteja diària del cos, el vestit i la seguretat personal.

La higiene pública es refereix a la salut en relació amb les instal·lacions públiques, com per exemple la piscina o els vestuaris i la prevenció de contagis.

1. **Els hàbits higiènics individuals.**

**2.1.La higiene del cos.**

Les mans són la zona del cos que més s’embruta i per tant, és la que sovint ens hem de rentar, sobretot abans de menjar o tocar aliments.

Després de fer esport s’ha de netejar la pell perquè s’ha suat. Si s’asseca el suor i no ens rentem, poden provocar refredats i males olors.

Alguns bons hàbits higiènics personals necessaris a l’hora d’educació física serien:

1) Portar roba esportiva còmode, ample i sobretot que afavoreixi la transpiració.

2) Portar calçat esportiu que també deixi transpirar el peu.

3) Dutxar-se o rentar-se bé el cos i els cabells.

4) Eixugar-se bé el cos i els cabells.

5) Canviar-se de roba després de fer l’activitat d’educació física.

**2.2.La higiene de la pell.**

Per la pell eliminem diferents substàncies a través de la suor.

Si no ens netegem el resultat és la brutícia i es pot crear a la pell un camp de gèrmens que desenvolupen malalties.

· *Sabies que …?*

La suor és un líquid molt important i beneficiós que serveix per regular la temperatura del cos.

Les glàndules sudorípares són les que produeixen la suor.

Una dutxa diària és el que es recomana per tenir la pell del cos perfectament neta, però ens hem de rentar cada vegada que ens embrutem o suem més del normal.

· *Sabies que …?*

En acabar de dutxar-te , un raig d’aigua freda és convenient perquè relaxa els músculs i afavoreix la circulació.

**2.3.La higiene bucal.**

La boca és un dels òrgans del cos amb més risc de patir infeccions i malalties perquè “és una porta oberta a l’exterior” i perquè a les dents s’acumulen restes de menjar.

**2.4. La roba i el calçat.**

La roba que portem a sobre ha d’estar neta, sobretot la que està en contacte amb la pell per evitar irritacions i altres problemes de la pell.

· *Sabies que …?*

Els tacons molt alts durant molt de temps causen problemes en l’aparell locomotor (deformació en els peus, desviacions de la columna vertebral,…)

A les classes d’educació física necessitaràs el següent equipament: samarreta de cotó, pantalons curts, xandall (si fa fred), vambes i roba interior adequada.

Fes la bossa d’esport el dia abans per no oblidar-te cap cosa necessària.

**2.5.La seguretat personal.**

Les normes de seguretat personal són un aspecte fonamental per prevenir accidents i malalties, i per tant, per mantenir la salut.

Les normes de seguretat personal que has de tenir en compte quan fas una activitat física, són:

1) No utilitzar el gimnàs si no hi ha cap professor davant. Els aparells poden provocar caigudes i cops si no s’utilitzen correctament.

2) No penjar-vos de les porteries de futbol perquè es poden tombar o trencar. Tampoc en les cistelles de bàsquet.

3) Respecta les normes d’utilització que dóna el professor/a.

4) Portar el cabell lligat perquè, a més de molestar-te, poden ser un perill si s’emboliquen amb els dits d’algun altra.

5) No portar joies ni objectes durs als cabells, a les mans o al coll, per seguretat de qui els porta i per no fer mal als altres, ja que pot provocar cops i ferides.

6) Treure’t el rellotge, les arracades (si pengen) i les polseres abans de començar la classe.

*Sabies que …?*

Si un anell s’enganxa en algun lloc i es fa una forta estripada, es pot arribar a perdre el dit.

1. **Els hàbits higiènics col·lectius.**

Els hàbits higiènics col·lectius són les normes que s’han de seguir per prevenir comportaments incorrectes d’una persona quan comparteix espais i equipaments amb altres persones, com per exemple, al gimnàs, als vestidors o a la piscina.

**3.1.Al gimnàs.**

Alguns hàbits higiènics col·lectius al gimnàs són:

1) Portar la sola de les sabates netes perquè el terra ha d’estar net ja que molts exercicis es fan tocant el cos o les mans amb la superfície.

2) Està prohibit menjar o beure dins del gimnàs per tal de no embrutar el terra.

**3.2.Als vestidors.**

Alguns hàbits col·lectius al vestidor són:

1) Tenir cura de deixar els vestidors i els sanitaris tan nets com els hi has trobat.

2) No llençar objectes o productes que puguin embossar el vàter.

3) Portar xancletes de goma per dutxar-se i evitar així el contacte amb la humitat i amb l’aigua residual.

*Sabies que …?*

Hi ha una malaltia contagiosa, molt freqüent entre els esportistes que es diu peu d’atleta.

Es deguda als fongs que viuen en llocs i racons humits. Són altament contagiosos.

**3.3.A la piscina.**

Algunes normes d’higiene col·lectiva a la piscina són:

1) Portar un casquet que cobreixi completament els cabells.

**2)** Es obligatori dutxar-se abans d’entrar a l’aigua perquè la suor i la brutícia de la pell no vagi a parar a l’aigua de la piscina.

**3)** Igual que als vestidors i a les dutxes, s’ha de portar xancletes de goma per anar per la piscina. Normalment hi ha aigua embassada que pot provocar contagis si es va descalç.

1. **Respecte pel medi urbà i el medi natural.**

**4.1.A l’escola o a l’institut.**

L’edifici escolar, amb les seves instal·lacions (lavabos, laboratori, taller, biblioteca, instal·lacions esportives i altres) i és el nostre lloc de treball. Si està en bones condicions, treballarem millor i més a gust.

L’equipament esportiu (cistelles, porteries, xarxes, aparells, etc.) i el material (pilotes, raquetes, etc.) s’han d’utilitzar adequadament.

· *Sabies que …?*

Només es poden xutar les pilotes de futbol. En canvi, les pilotes de voleibol o basquet,si es xuten perden la seva forma esfèrica, es desinflen o es trenquen perquè no tenen la resistència suficient per rebre puntades de peu.

**4.2.Als llocs públics.**

Els equipaments que trobem pel carrer (com ara els bancs, les fonts, o els llums) o els edificis que donen un servei públic (museus, biblioteques, centres esportius, etc.) existeixen perquè tothom pugui beneficiar-se’n. Hem d’utilitzar-los, doncs, correctament, perquè es mantinguin en bones condicions.

Si un lloc públic és net, és més agradable i millora el benestar de tothom. Utilitza les papereres.

· *Sabies que …?*

Hi ha una dita popular que diu “no és més net qui més neteja sinó qui menys embruta”.

**4.3.Contaminació ambiental.**

La contaminació ambiental empitjora les condicions de vida dels ciutadans.

El fum dels cotxes, de les fàbriques, les deixalles al camp, els productes que s’aboquen als rius o al mar,… són factors de contaminació ambiental.

Les deixalles s’han de recollir i ens les hem d’emportar. Tampoc s’ha de llençar res a l’aigua.

Ara bé, els crits, els clàxons, el soroll de les motocicletes, … són un altra tipus de contaminació. S’anomena contaminació acústica.

· *Sabies que …?*

L’exposició perllongada amb sorolls ambientals pot provocar sordesa. Una persona que estigui durant una hora i mitja en una discoteca o sentint música amb un walkman a volum moderat, necessita 36 hores per recuperar la seva capacitat auditiva normal i si això continua, pot arribar a la sordesa de manera irreversible..