

Tecniques esportives

Temari

1.- Educació física

2.-El cos humà, activitat física i salut.

-Sistema nerviós

-Aparell respiratori

-Aparell circulatori

-Aparell locomotor

-Activitat física i sedentarisme

-L'escalfament

3.-Qualitats físiques

-capacitats motrius bàsiques

-capacitats condicionals

4.-Esports col·lectius

-pre-beisbol

-corfball

1.-Educació Física (E.F.)

El nostre cos ens representa

-Esports En forma

-Jocs Millor percepció -Expressió corporal Perquè Desenvolupar habilitats

-Condició física L'entorn

-Gimnàstica

1.-Prehistòria

2.-Antic Orient feien servir el cos i la ment

3.-Espanya eren nascuts per la guerra, feien servir el cos com una eina

4.-Roma tenien un esperit per la bellesa, van començar a fer competicions, imitaven amb el cos i eren uns grans artistes.

5.-Edat Mitjana qui era més hàbil

6.-Renaixement fan competicions i comencen a tenir equips, esportivitat, creuen que el fet de perdre és més important que el fet de guanyar.

7.-Actualitat és molt important la imatge, fem competicions i també és molt important la salut.

2.-El cos humà, activitat física i salut

2.1.Sistema nerviós

entorn

-Relació

genètica

-Màquina humana – possibilitat de moviments

Nosaltres podem modelar el nostre cos segons volguem.

Les possibilitats de la màquina humana són igual per una persona molt esportista que per una que fa panxing.

La genètica és el fet de quan ens diuen que ens assemblem a alguna altre persona de la nostra família.

Activar moviments del cos Sistema Nerviós

Tots els sistemes tenen una relació entre sí.

El sistema nerviós té una relació amb tots.

SN Central (Encefel) Rebre informació

Enviar decisions

Tipus SN Perifèric (Decisions per conductes nerviosos)

transport estimul

SN Autònom (Viseres) Reflexos, ho fem sense pensar

1.-Sentits

2.-SNP

Ordres 3.-SNC

4.-SNP

5.-Acció motriu

Stress

Memòria

Curiositats Neurona

Persones Grans

Exercici Sistema nerviós

Dibuixa un esquema d'una resposta motora a partir d'un estimul

-Tennis

-Hi ha una pilota apunt de botar per segon cop. Som a la final de la copa del Mon, és el punt decisiu per la victòria.

1.-Veiem la pilota

2.-L'estimul arriba a l'encefel

3.-Prenem decisió

4.-Enviem l'estimul

5.-Golpejem la pilota

1.-Veiem que hem de correr per arribar a aquesta pilota per enviar-la a l'altre banda del camp.

2.-Des dels sentits enviem la informació a l'encefel

3.-La informació arriba al SNC a través del SNP i prenem la decisió de correr ja que ens dona temps a golpear la pilota.

4.-Enviem la nostra decisió que hem pres al SNC i l'enviem a través del SNP a l'aparell locomotor.

5.-Anem corrents cap a la pilota, saltem i quan està apunt de fer el segon bot la golpejem i la tirem per sobre del nostre adversari fent-li un globus.

-Guanyem el campionat.

Exercicis

2.Realitzar els moviments que dirigeix el SNC

3.Un muscul pot estirarse i arronsarse

4.No, quan un muscul s'estira (contracció) l'altre s'arronsa (relaxació).

1.Clavicula 8.Radi 15.Femur

2.Omoplat 9.Pelvis 16.Rotula

3.Esternum 10. 17.Perone

4.Humer 11.Carp 18.Tibia

5.Costelles 12.Metacarp 19.Tars

6.Columna vertebral 13.falanges 20.Metatars

7.Cubit 14.isqui 21.Falanges

1.Frontal 2.Unguis 3.Vòmer 4.Maxil·lar inferior

1.Frontal 2.Parietal 3.Occipital 4.Temporal

Exercicis

2.–Aguanta el nostre cos de peu

3.–Protegir els organs

2.1.Aparell locomotor

Expressar, desplaçament

*Moviment!!!!!! Mimica, gestuals. . .

Involuntaris, reflexos

*Conexió

Sist. Sist.

Nervios Locomotor

Sist Sist Lligaments

Muscular Osteoarticular

Tendons

Fibres

Musculars

Sistema Muscular

Actiu!!!! (Motor)

La nostra massa muscular representa el 40 per cent del pes corporal.

x 19,2

100 1

Aparell Locomotor

Sistema osteoarticular funció passiva

Funció Sostenir el cos

Protegir els òrgans (costelles, crani . . .)

Curiositats: Totes les paraules acabades en -itis signifiquen inflamació de . . .

Aparell respiratori

pulmons

*Format per

vies respiratòries

*Conductes per on circula l'aire

n/b L T B B S

nas/boca Laringe Traquea Bronquis Bronquiols sacs

alveolars

Inspiració (O₂)

*Ventilació pulmonar

Expiració (Co₂)

Als alveols pulmonars és on es produeix l'intercanvi de gasos

De pulmons a cos Inspiració O₂

De cos a pulmons Expiració Co₂

* Curiositats

Faringitis Inflamació de la faringe

Asma Al·lèrgies

Pulmonies Virus al pulmó

Tos cop d'aire fort per treure obstacle

Esternut

Exercicis

1.Boca

2.Traquea

3.Bronqui

4.Bronquiols

5.Pulmó

6.Nas

7.Alveols

8.Pleura

9.Cor

10.Diafragma

11.Boca

12.arteria pulmonar

2.-On es produeixen els processos d'intercanvi de gasos?

Als alveols

3.-Quantes fases hi ha en la ventilació? Quines?

2, inspiració i expiració

4.-Perque tossim?

Quan hi ha un cop de vent for i hem de treure l'obstacle.

Aparell Circulatori

*f (x) = transport Aliments

substancies Hormones

necessaries Oxigen

*Els peixos són diferents als mamífers ja que el seu recorregut de sang és simple perquè entra i surt, fa una rodona i en canvi el nostre és més complexe perquè fa un 8, un circuit doble.

Cor

*Format

Vasos sanguinis (venes, arteries i capil·lars)

Menor (Pulmó cor)

*La circulació pot ser:

Major (Cor cos)

*Curiositats Pal·lidesa

Enrojolament

Batecs

Exercicis

1.-Arteria Facial

2.-Arteria Carotida

3.-Arteria Aorta

4.-Arteria Pulmonar

5.-Arteria del quadriçeps

6.-Arteria Femural

7.-Arteria Lingual

8.-Vena Jugular

9.-Vena axil·lar

10.-Vena humeral

Activitat Fisica Sedentarisme

*Activitat fisica: Conjunt de moviments que realitzats amb un cert esforç, permeten aconseguir determinats canvis en l'organisme i millorar la

salut.

Sedentarisme: minim esforç

Minima activitat fisica

L'activitat fisica és diferent a l'activitat esportiva

Una frase incorrecta és: la persona que fa molta activitat física també fa activitat esportiva.

Com és una persona sedentaria

Cotxe – ascensor – sofà – cadira – menjar – dormir – . . .

Consequències del sedentarisme

- Malalties (obesitat, colesterol)
- Actitud de cansament
- trastorns (atrofia muscular – NASA)
- Baixa relació
- Avorriment

Activitat física

- Molta autoimatge
- Condició física (més salut)
- més relacions
- més coordinació
- Relax

Exercici

Fer una descripció d'una persona de ficció o imaginària amb 10 línies

Sobretot **no** parlar amb paraules clau.

Està sonant el despertador i llavors es desperta, comença a rentar-se i a vestir-se sense preses ja que té el temps suficient. Al acabar de fer això se'n va a la cuina i es prepara un bol de llet amb cereals. Ja és hora de sortir així que surt de casa seva i truca l'ascensor, però ell sap que anirà més ràpid si baixa a peu que no pas si baixa amb l'ascensor. Així que va a peu. Al arribar a la planta baixa se'n va a treballar amb taxi, treballa en una obra és a dir que és paleta. Al acabar de treballar, a la tarda nit, torna amb bus i puja cap a casa seva amb ascensor ja que està esgotat, llavors se'n va a menjar alguna cosa i va cap al llit perquè l'endemà s'ha de despertar d'hora.

L'escalfament

Definició: Exercicis físics, psicològics, . . .

Per aconseguir el màxim rendiment de la nostra màquina

humana i per a prevenir lesions.

* +respiració Escalfament: Quan? Abans de l'activitat física

* +temperatura cos esportiva

* +Mob.articular pujar Quant? Mínim 15 min

* +bategs temperatura Màxim 30 min

* +sang muscular

SN + ràpid

Estiraments

–Relaxació muscular

–Mobilitat articular

1.– Breus estiraments (articulars)

2.– Escalfament general (braços, cames, cintura . . .)

3.– Escalfament específic (l'esport) tècnica

4.–Estiraments

Exercici de l'escalfament

1.–Breus estiraments

voltes canell

rotació tornell

cadera

coll

espatlles

genoll

. . .

2.– Escalfament general

footing

genolls amunt

talons – cul

carrera lateral

samba

ajupir-se

progressions

canvis de direcció

...

3.-Escalfament específic

roda d'entrada

tirs lliures

passes

estrella

1x1

tècnica individual

rondo

...

4.- Estiraments

papallona (abductors)

pas de tana Quadriceps

Femorals

...





