

• **L'educació física** és l'educació a través del moviment físic o del cos, es tracta d'educar per mitjà de l'activitat corporal. Partix del principi que la formació humana es pot assolir per diverses vies que finalment convergixen. L'educació física abarca molts camps d'estudi i de pràctica, com per exemple:

- la condició física i la salut
- les habilitats bàsiques
- les habilitats específiques
- l'expressió corporal
- les activitats en el medi natural
- Els **objectius** de l'educació física són:
 - ◆ reconèixer, valorar i utilitzar, en diverses activitats i manifestacions culturals i artístiques, la riquesa expressiva del cos i el moviment com a mitjà de comunicació i expressió creativa
 - ◆ una major seguretat amb tu mateix
 - ◆ un major desenvolupament de la vida social i relacional
 - ◆ l'adquisició d'hàbits higiènics
 - ◆ l'acceptació de les dificultats per a superar-les mitjançant l'esforç
 - ◆ gaudir de l'oci
 - ◆ la comprensió de la relació de l'ésser humà amb la Natura
 - ◆ **L'exercici físic** organitzat és una font inesgotable de salut i de millora de la **qualitat de vida**. La seua pràctica produeix importants beneficis degut a que conserva i augmenta la salut, i afavorix el desenvolupament armònic de la persona en els seus aspectes físics, mentals i socials. Els beneficis de l'activitat física són:
 - ◇ evita l'atròfia muscular
 - ◇ afavorix la mobilitat articular
 - ◇ evita la descalcificació òssia
 - ◇ fa més efectiva la contracció cardíaca
 - ◇ disminueix el perill d'infart de miocardi
 - ◇ augmenta la capacitat respiratòria
 - ◇ prevé l'obesitat
 - ◇ disminueix el risc de coagulació en els vasos (trombosi)
 - ◇ disminueix la formació de depòsits en ronyons i conductes urinàries
 - ◇ ajuda a l'equilibri psicoafectiu
 - ◇ corregix malformacions o alteracions del funcionament o de la forma del cos (paràlisi, postures incorrectes, ...)
 - ◇ ajuda a una millora de la comunicació i enteniment entre les persones
 - ◆ Les **capacitats** físiques bàsiques de l'ésser humà són:
 - **Força**: és la capacitat de vèncer, moure o mantindre una resistència externa mitjançant un esforç muscular. La força pot classificar-se en estàtica, dinàmica i explosiva.
 - **Resistència**: capacitat que posseïm per a mantindre-nos en moviment, amb un determinat esforç, el major temps possible. La resistència pot ser aeròbica i anaeròbica.
 - **Velocitat**: és la capacitat per a emetre una resposta en el menor temps possible. Es classifica en velocitat de reacció, velocitat en un gest aïllat i velocitat en un gest repetitiu.
 - **Flexibilitat**: capacitat d'aprofitar les possibilitats del moviment de les articulacions de la forma més òptima possible. La flexibilitat és la unió de l'elasticitat i la mobilitat articular.

Les **habilitats** bàsiques de l'ésser humà són:

- ◆ Caminar: forma natural de locomoció vertical caracteritzada per una acció alternativa i progressiva de les cames i un contacte continu amb la superfície de suport.
 - ◆ Córrer: forma energètica de locomoció i ampliació natural de l'habilitat bàsica de caminar.
 - ◆ Botar: habilitat motora en la que el cos es suspen en l'aire, degut a l'impuls d'una o ambdues cames, i cau sobre un o ambdós peus.
 - ◆ Llançar: tirar un objecte a l'espai, amb un o el dos braços.
 - ◆ Rebre: ús d'una o ambdues mans o d'altres parts del cos per a parar i controlar un objecte aeri.
 - ◆ Patada: forma única de colpejar en la que s'utilitza el peu per a donar força a un objecte.
- L'esport no juga un paper important en relació a la meua persona perquè jo no practique ningun esport, sols realitze activitat física en l'institut.

L'activitat física, en relació a la meua persona i a la societat en general, fa que ens relacionem amb les persones amb les quals practiquem l'esport. Això ens dóna l'oportunitat de conèixer gent nova i fer noves amistats.

Resulta saludable si l'exercici físic realitzat no sobrepassa el límit de la condició física de cada persona.

L'exercici físic ens allibera de l'ansietat i el cansanci acumulat al llarg del dia i ens relaxa.

- El **joc** és una activitat divertida, sotmesa a certes regles. Es realitza a qualsevol edat i és un excelent mitjà d'educació. Ens servix per a conèixer–nos a nosaltres mateixos i també per a conèixer, acceptar i respectar als demés.

Mentre que el **pre-esport** constitueix una preparació eficaç per a entrar en el món de la competició esportiva i ens permet prendre contacte amb les activitats reglades sense perdre la flexibilitat característica dels jocs.

- Els **esports individuals** són aquells en els quals el que practica l'esport es troba sol en un espai on ha de vèncer determinades dificultats, superant–se a ell mateix en relació a un temps, una distància o unes execucions tècniques, que poden ser comparades amb altres, que també s'executen en igualtat de condicions.

La definició d'**esports col·lectius** s'associa normalment a la reunió d'un grup de persones, la finalitat de les quals és realitzar una tasca determinada que requereix la col·laboració i la participació de tots.

CARACTERÍSTIQUES	
Esports individuals	Esports col·lectius
– Pertanyen a situacions psicomotrius.	– Pertanyen a situacions sociomotrius.
– La persona actua en solitari.	– Apareixen situacions de cooperació i/o oposició entre companys i/o adversaris.

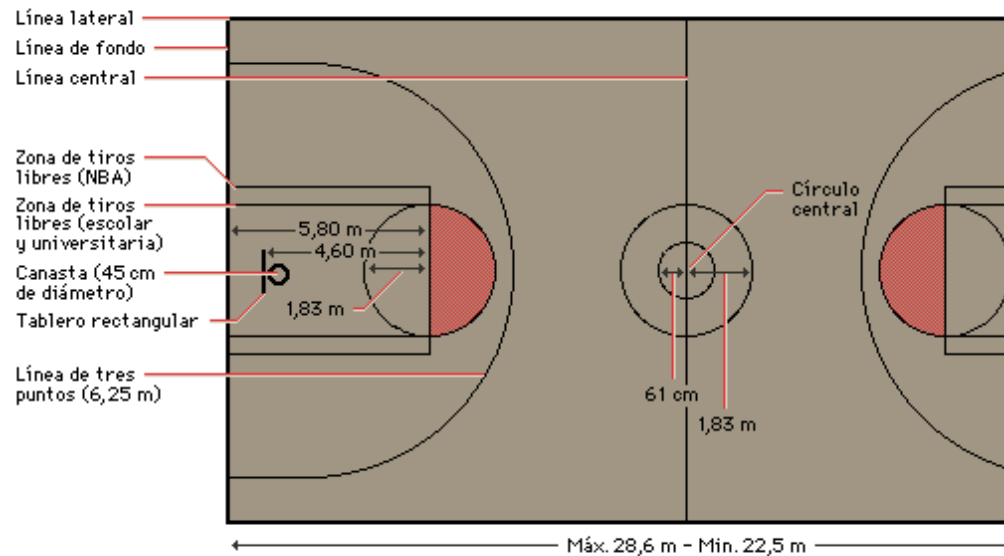
- No hi ha incertitud en els adversaris perquè no existixen.

- La incertitud està entre els companys i els adversaris.

- Ara no practique ningun esport, perquè no tinc suficient temps, però l'esport que practicava abans i que més m'agrada és el basquetbol.

El basquetbol és un esport d'equip, que normalment es juga en una pista coberta. En un partit intervenen dos equips, de cinc jugadors cadascun. Cada equip intenta anotar punts o cistelles llançant la pilota per a que entre en una de les dues cistelles que hi ha en cada extrem de la pista.

Pista:



© Microsoft Corporation. Reservados todos los derechos.

Un equip convencional de basquetbol està dirigit per un entrenador i es compon de pivot, ala-pivot, alero, base i escolta. Al començament d'un partit els jugadors es disposen al voltant d'un cercle de 61 cm de radi situat al centre de la pista, excepte un jugador per equip, que es situa en el centre del cercle per a intentar aconseguir la possessió del baló. Els partits estan supervisats per àrbits, anotadors i cronometradors.

El partit comença quan l'àrbit llança el baló a l'aire en el centre del cercle central, on els pivots de cada equip boten i intenten colpejar el baló per a passar-lo a un company. L'equip que posseeix el baló intenta avançar cap a la cistella que està defensada per l'equip contrari per a encistellar i aconseguir 2 ó 3 punts, depenent de la distància a la que es trobe el jugador que ha llançat de la cistella.

Un jugador pot fer avançar la pilota passant-la a un company, o corrent amb ella al llarg de la pista botant-la i esquivant els adversaris.

Si un jugador corre amb la pilota sense botar-la, comet una infracció anomenada 'pasos', i la possessió de la pilota passa a l'equip contrari.

Quan s'aconsegueix una cistella l'equip contrari posa la pilota en joc des de darrere de la seua línia de fons.

L'equip que anota més punts és el que guanya.

· Per a mantindre una bona **condició física** cal:

- realitzar un poc d'exercici, no molt intens, tots els dies, en el que treballen totes les parts del cos per a desenvolupar les capacitats físiques bàsiques (flexibilitat, resistència, velocitat, força)
- reposar i dormir les hores suficients(entre 7 o 8 hores)
- tindre una alimentació rica i nutritiva: evitar el sucre i els dolços, mastegar bé els aliments, incloure aliments que continguen fibres vegetals, no condimentar en excés el menjar, repartir els aliments diaris en tres o quatre menjades i mantindre un ordre horari, preferir els aliments preparats per nosaltres als envasats, incloure aliments crus, evitar els refrescs i beure suc natural preparats a casa o aigua
- no beure alcohol i no fumar
- Un fet que hem va impactar molt va ser el que va ocórrer el dia 27 de setembre, en el partit que disputaven el València C.F. i el Chernomorets. En el minut 27, Mista, davanter del València, va xocar amb el porter rus. El davanter valencianista va rebre un colp en el cap i va caure inconscient a terra, per la qual cosa hagué de ser retirat en llitera i ser traslladat a l'ambulància, on va recobrar el coneixement cinc minuts després. Al jugador se li va introduir un tub en la boca per tal d'evitar que es tragara la llengua i va passar la nit en la clínica '9 d'Octubre'.

Un fet semblant va ocórrer el 21 de gener en el partit Numància–Espanyol. Óscar Garcia es va tragar la llengua al perdre el coneixement degut a un tall de digestió. La ràpida intervenció del fisio del Numància li va salvar la vida.

INDEX:

- L'EDUCACIÓ FÍSICA.
- OBJECTIUS DE L'EDUCACIÓ FÍSICA
- L'EDUCACIÓ FÍSICA I LA QUALITAT DE VIDA
- CAPACITATS I HABILITATS DE L'ÉSSER HUMÀ
- PAPER DE L'ESPORT EN RELACIÓ A LA MEUA PERSONA I A LA SOCIETAT
- DIFERÈNCIA ENTRE JOC I PRE-ESPORT
- DIFERÈNCIA ENTRE ESPORT INDIVIDUAL I COL·LECTIU
- ESPORT QUE M'AGRADA: BASQUETBOL
- PLANNING PER A MANTINDRE UNA BONA CONDICIÓ FÍSICA
- NOTÍCIA ESPORTIVA QUE M'HA IMPACTAT

1

•