

El Somni Olímpic

Educació Física 5è i 6è
Educació Primària

Francisco José Ortega Díez



El Somni Olímpic

Nom:

Cognoms:

Curs:



Autor: Francisco José Ortega Díez

Sin Límite

El seminari "Sin Límite" està format per un grup de professors d'Educació Física de col·legis de diferents municipis que s'han proposat que la seua àrea vaja més enllà. Llitem per tal que la integració de tot l'alumnat no siga paper banyat i perquè l'Educació Física siga el nexa d'unió per somiar i gaudir mitjançant el moviment.

La unió d'aquests docents aconseguix la força necessària perquè aquest projecte que ací presentem siga una nova realitat sense límit. Que només siga, una més...

Afenmva

Aquest quadern ha estat dissenyat per AFENMVA "Asociación de Familiares y Enfermos Neuromusculares de Valencia".

Afenmva compta amb un centre, cedit per la Conselleria de Benestar Social, on els joves amb discapacitat aprenen disseny gràfic i il·lustració. Els alumnes que formen el grup de treball són grans discapacitats físics, però no tenen discapacitat psíquica alguna. La seua mobilitat és molt limitada, però amb l'ajuda exclusiva del ratolí aconseguixen dibuixar, vectoritzar, pintar i compondre, realitzant projectes com aquest quadern. Tot això aconseguix que es desenvolupen socialment i laboralment, dins de les seues possibilitats, integrant-se en la societat i evitant la discriminació.

Direcció d'art: Julia Muñoz Izquierdo.

Disseny gràfic, il·lustració i maquetació: David Díaz, Laila El Hage, Paco Espinosa, Santi Fernández, Víctor Granado, Víctor Núñez, Ximo Selma, Carlos Valcarce i Eduardo Valverde.

© Del text: Francisco José Ortega Díez

© De les il·lustracions: Asociación de Familiares y Enfermos Neuromusculares de Valencia.

Primera edició, 2015

Edita: Educàlia Editorial

Imprimeix: Ulzama

ISBN: 978-84-943520-3-4

Depòsit legal: V-2587-2015

Printed in Spain/ Impres a España.

Tots els drets reservats. No està permesa la reimpressió de cap part d'aquest llibre, ni d'imatges ni de text, ni tampoc la seva reproducció, ni utilització, en qualsevol forma o per qualsevol mig, bé sigui electrònic, mecànic o d'un altre tipus, tant conegut com els que puguin inventarse, incloent-hi el fotocopiats o gravació, ni es permet emmagatzemar-los en un sistema d'informació i recuperació, sense el permís anticipat i per escrit de l'editor.

Alguna de les imatges que inclou aquest llibre són reproduccions que s'han realitzat acollint-se al dret de cita que preveu l'article 32 de la Llei 22/18987, de l'11 de novembre, de la Propietat Intel·lectual. Educàlia Editorial agraeix a totes les institucions, tant públiques com privades, citades en aquestes pàgines, la seva col·laboració i demana disculpes per la possible omisió involuntària d'algunes d'elles.

Educàlia Editorial

Avda de les Jacarandes 2 loft 327 46100 Burjassot-València

Tel. 963 768 542 - 960 624 309 - 610 900 III

Email: educalia@e-ducalia.com

www.e-ducalia.com

Índex

I. Introducció.....	4
2. Normes de classe.....	5
3. Decàleg del bon atleta olímpic.....	6
4. Escalfament.....	8
5. Història.....	11
6. Les Seus Olimpíques:.....	15
6.1 Moscou 1980: Atletisme.....	16
6.2 Los Àngeles 1984: Beisbol.....	19
6.3 Seül 1988: Bàdminton.....	22
6.4 Barcelona 1992: Pilota Valenciana.....	25
6.5 Atlanta 1996: Bàsquet.....	28
6.6 Sidney 2000: Voleibol.....	31
6.7 Atenes 2004: Futbol 7.....	34
6.8 Pequín 2008: Hoquei.....	37
6.9 Londres 2012: Waterpolo.....	40
6.10 Rio De Janeiro 2016.....	43
7. Els Jocs Paralímpics.....	45
8. L'alimentació.....	46
9. La condició física.....	48
10. L'arbitratge.....	50
II. Entrevista.....	51



1. Introducció

Estimat atleta:

Aquest any el treball que realitzarem des de l'àrea d'Educació Física girarà al voltant dels Jocs Olímpics.

Al llarg del curs ens convertirem en autèntics atletes que treballaran diferents esports considerats disciplines olímpiques. Per això emprendrem un fantàstic viatge que comença hui des de l'escola i que ens portarà a nombrosos llocs del món en els quals s'han celebrat els Jocs Olímpics, són les seues olímpiques.

Cada país ens mostrarà una miqueta de la seua cultura i de la seua gent i, el més important, ens presentarà una nova disciplina olímpica. Com a bons atletes que aconseguirem ser, no tindrem prou a practicar bé cada esport, sinó que també haurem de conèixer les seues regles, haurem de respectar-les i fer-les respectar. Serà un viatge allucinant!

A poc a poc, amb molt de treball i esforç, ens anirem formant com a atletes i ens anirem preparant per al final del viatge:

ELS JOCS OLÍMPICS!

Encara que segur que recordes les normes, per a poder començar aquest viatge haurem de repassar el que és important tenir en compte a la classe d'Educació Física.



2. Normes de classe

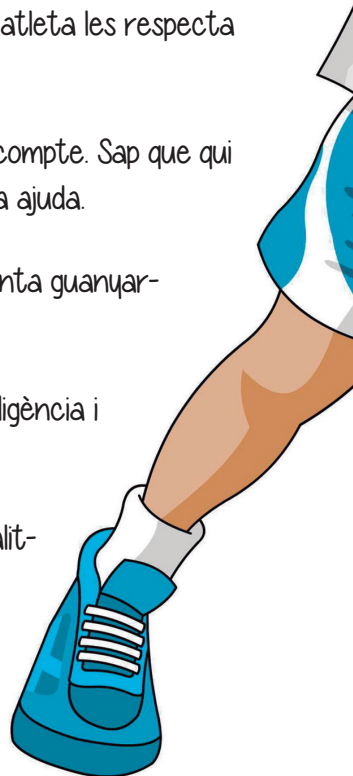
1. La **ROBA ESPORTIVA** és imprescindible.
2. Has de **PARAR ATENCIÓ** a la classe: aprendre a **ESCOLTAR** i alçar la mà si vols parlar. **RESPECTA i PARTICIPA!**
3. **PUJA I BAIXA** les escales **DE FORMA CIVILITZADA**: no som els únics a l'escola.
4. Si tens problemes amb qualsevol activitat o amb qualsevol company demana ajuda al teu mestre. T'ajudarà sempre.
5. **INTENTA DIVERTIR-TE** amb activitats i companys. Esforça't al màxim!
6. **EI MATERIAL** és de tots: **RESPECTA'LI**.
7. **LA HIGIENE**: Per tu i per la resta de companys, no oblidis endreçar-te convenientment després de cada classe.

Afegeix alguna norma que cregues que ajudarà al funcionament de la classe. Podeu decidir-les entre tots.

8.
.....
.....
.....

3. Decàleg del bon atleta olímpic

1. Has de ser bon atleta dins i fora del camp de joc.
2. Per a ser bon atleta cal entrenar-se, lluitar sempre, intentar superar-se, aguantar la fatiga i no perdre l'ànim quan es va perdent.
3. El bon atleta és valent i sap que amb esforç s'aconsegueixen bons resultats.
4. Perquè un bon atleta pugui estar fort, ser ràpid i intel·ligent ha de cuidar-se sempre. Escalfarà abans de fer exercici i tindrà cura de la seua alimentació.
5. No es pot jugar si no es respecten les regles del joc. El bon atleta les respecta i les fa respectar, tant dins com fora del terreny de joc.
6. El bon atleta, quan juga en equip, no pretén lluir-se pel seu compte. Sap que qui ha de guanyar és l'equip. Ajuda els companys i accepta la seua ajuda.
7. El bon atleta intenta guanyar els altres, però sobretot intenta guanyar-se a si mateix, i procura jugar demà millor del que juga hui.
8. El bon atleta sap que per a jugar bé ha de jugar amb intel·ligència i que l'entrenament és el mitjà per a aconseguir-ho.
9. El bon atleta està orgullós de ser-ho i mai oblida gaudir realitzant activitat física.
10. El bon atleta busca, sobretot, ser millor persona.





4. Escalfament

Tot atleta ha de saber que abans de realitzar qualsevol activitat esportiva ha de preparar el seu cos adequadament per evitar lesions i per poder obtenir el màxim rendiment sense córrer riscos innecessaris.

DEFINICIÓ: l'escalfament és un conjunt d'exercicis que ens ajuden a preparar física i psicològicament el cos abans de fer una activitat física i, a més, ens ajuden a evitar lesions.

Podríem concretar que els objectius de l'escalfament són:

- Fisiològics: s'activen progressivament tots els músculs, articulacions i òrgans que intervenen de forma més o menys directa en la futura activitat.
- Psicològics: amb una preparació mental segons el treball a desenvolupar.

És a dir, és el conjunt d'activitats o exercicis, primer de caràcter general i després específics, que es realitzen abans de qualsevol activitat física.

La importància de l'escalfament resideix en el fet que ajuda a evitar i/o minimitzar el risc de lesions, millora el sistema neuromuscular i dona un augment d'oxigen.

La duració de l'escalfament ha de ser aproximadament de 10-15 minuts.

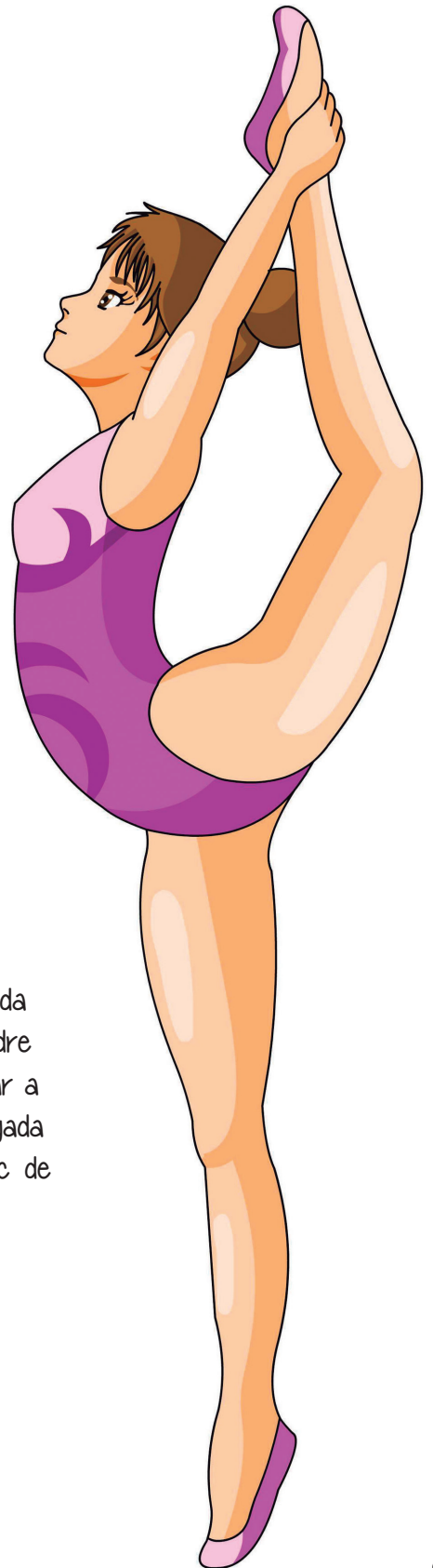
Tot l'escalfament està format per **3 FASES**:

1. Pujada de temperatura corporal i ritme cardíac (carrera suau, jocs de persecució amb regles bàsiques)

2. Mobilitat articular: moure les articulacions per lubricar-les, com el motor d'un cotxe. Les articulacions més importants que treballarem en aquest escalfament general són: turmells, genolls, malucs, muscles, colzes, canells i coll. Fer-ho en ordre evita que ens n'oblidem d'alguna.

3. Per últim, estiraments. Estirar els músculs a poc a poc, sense fer rebots i mantenint 10-15 segons cada moviment.

Intenta fer les tres fases de forma ordenada i de la manera més completa possible. Has de tindre en compte que no és el mateix escalfar per a jugar a tennis que per a córrer una maratón. Així que, una vegada realitzat l'escalfament general, fariem un específic de l'esport a realitzar.



Què he après?

Recordes per a què serveix l'escalfament?:

.....
.....

Sabries la duració aproximada que ha de tenir?:

.....
.....

Podries indicar ordenadament les fases de l'escalfament?:

1a

2a

3a

Ets capaç de definir què és una articulació?:

.....
.....

Indica tres articulacions que conegues:

.....
.....

Recordes el nom d'algun múscul? Indica, al menys, el nom de 5 d'ells:

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

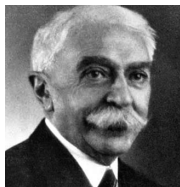
5. Història

QUÈ SÓN ELS JOCS OLÍMPICS?

Els Jocs Olímpics són les concentracions esportives més importants que se celebren al món.

Han viscut dues etapes diferents al llarg de la història: els Jocs Olímpics de l'Antiguitat en Grècia (fins l'any 392 dC) i els Jocs Olímpics de l'Era Moderna (els que se celebren des de l'any 1896 fins a l'actualitat).

Aquests Jocs van néixer a Grècia l'any 776 aC en honor al Déu Zeus i se celebraven a la ciutat d'Olimpia, de la qual adoptaren el seu nom. En un primer moment només podien participar barons i es van poder celebrar amb normalitat fins que Roma va conquerir Olimpia i els va prohibir. Fins ací els Jocs Olímpics de l'Antiguitat.



Durant més de mil cinc-cents anys no es tornaren a celebrar uns Jocs Olímpics, però a Atenes, l'any 1896 i gràcies a l'esforç del Barón Pierre de Coubertín, van néixer els Jocs Olímpics de l'Era Moderna.

Des d'aleshores fins hui en dia, cada 4 anys se celebren els Jocs Olímpics en diferents ciutats del món. La ciutat que organitza uns Jocs es coneix com seu olímpica. El Comitè Olímpic Internacional (COI) és l'encarregat de seleccionar la seu que alberga els Jocs entre les diferents candidates

L'OLIMPISME

L'olimpisme és una forma de vida que utilitza l'esport per a aconseguir millorar les persones, tant individualment com col·lectivament. Els Jocs Olímpics es caracteritzen per transmetre els seus principis democràtics, culturals, formatius i pacifistes, proposant un estil de vida basat en la igualtat, la superació, l'esforç i el respecte. No només és important el triomf, també ho és la participació.

"El bon lluitador retrocedeix però no abandona. Es doblega, però no renuncia. Si l'impossible s'alça davant d'ell, es desvia i va més lluny. Si li falta l'alè, descansa i espera. Si és posat fora de combat, anima els seus germans amb la paraula i la seua presència.

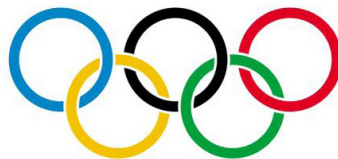
I fins i tot, quan tot pareix estimar-se davant d'ell, la desesperació mai li afectarà". (Baró Pierre de Coubertin).

El lema olímpic és "Citius, Altius, Fortius": "més ràpid, més alt, més fort" i representa la lluita de l'home per ser millor.



CURIOSITATS

La bandera olímpica està formada per cinc anells entrelaçats (roig, verd, groc, blau i negre) i representen la unió dels cinc continents, Àfrica, Amèrica, Àsia, Europa i Oceania. A més, els seus sis colors (inclòs el blanc del fons) inclouen totes les nacions del món.

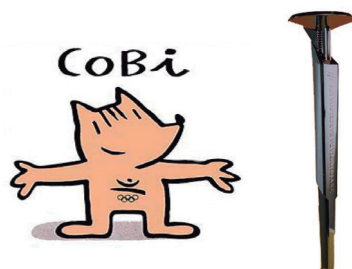


Les Olimpíades són el període de quatre anys que passa entre dos Jocs Olímpics.

Uns mesos abans de la celebració dels Jocs, organismes com el Comitè Olímpic Internacional o Nacions Unides sol·liciten que els països en guerra paren les seues armes per a celebrar els Jocs en pau. S'inicia la Treva Olímpica o Treva Sagrada.

La torxa olímpica recorre diferents països cridant-los a la unió entre tots al voltant dels Jocs Olímpics.

La mascota olímpica és un dels símbols que identifiquen l'organitzador dels Jocs. Solen representar elements tradicionals del país organitzador, de la seua cultura o de la seua gent. Nosaltres elaborarem la nostra.



David Cal
Medallista en Atenes 2004

La corona d'olivera s'entregava en l'antiga Grècia als guanyadors de les competicions, no se'ls entregaven medalles. L'atleta que triomfava es convertia en un heroi per a la seua ciutat, aquest era el seu millor trofeu.

Què he après?

Recordes algun dels valors que defensa l'olimpisme?

Sabries el nombre d'anells que formen la bandera olímpica i què representa cadascun d'ells?

I quins colors la formen?

Investiga si en els Jocs Olímpics de l'Èra Moderna hi ha hagut alguna vegada que no s'hagen pogut celebrar i per què:

Recordes el nom del promotor dels Jocs que se celebren en l'actualitat?

Què s'entregava a l'antiga Grècia als vencedors de les competicions?

Tria un esportista olímpic a qui t'agradaria assemblar-te. Fes un mural en una cartolina que incloga fotos i dades importants de la seua vida esportiva

6. Les seus olímpiques

Atletes! Ha arribat l'hora. Ja hem repassat el més important, així que ací comença el viatge que ens portarà a conèixer diferents seus olímpiques. Recordeu que en cadascuna d'elles se'ns presentarà un esport que haurem de conèixer i practicar.

Al mapa del món que trobaràs al final del quadern es mostrarà el camí que hem de recórrer.

Sabries localitzar Espanya al mapa?

Cada vegada que visitem una seu olímpica hauràs d'annotar el nom de la ciutat i l'any de celebració dels seus Jocs Olímpics. A més, el teu professor/a marcarà al cercle corresponent si has aconseguit els coneixements i les destreses necessàries en eixa disciplina.



6.1 Moscou 1980



La nostra primera parada és la dels XXII Jocs Olímpics de l'era moderna que es van celebrar a Moscou, capital de Rússia (antiga Unió de la República Socialista Soviètica), en 1980. El rus és la llengua oficial d'aquest fred país, la seua moneda oficial és el ruble, la incansable carrera espacial, la guerra freda, la muntanya russa, l'exquisit caviar, els cosacs russos i la Plaça Roja són alguns dels seus elements més característics.

Només van participar 5.217 atletes, que van competir en 21 esports. Això va passar perquè països com els Estats Units, Anglaterra, Austràlia, Japó... entre altres, no van participar com a protesta per la invasió de l'exèrcit soviètic a Afganistan.

La mascota d'aquests Jocs va ser un ós que li deien Misha.



I aquesta va ser la torxa olímpica que va transportar la flama olímpica fins a l'Estadi Central Lenin.

Aquesta seu ens va presentar l'esport estrella de tots els Jocs Olímpics, l'ATLETISME:



Atletisme

DEFINICIÓ: activitat esportiva constituïda per les carreres, la marxa, els salts i els llançaments. L'atletisme és la base de la resta dels esports i ja es practicava a l'antiga Grècia.

ESPECIALITATS:

- **Curses:** el seu objectiu és el de recórrer una distància en el menor temps possible. Hi ha curses de: velocitat, resistència (fons i mig fons), tanques, obstacles, relleus i marxa.
- **Salts:** consisteixen en saltar el més alt o el més lluny possible, depenent de la modalitat. Els tipus de salt són: alçada, longitud, triple salt i perxa.
- **Llançaments:** consisteixen a enviar un objecte el més lluny possible. Els tipus de llançaments que hi ha són: pes, disc, javelina i martell.

- A més de les anteriors es realitzen proves combinades com són el Decatló masculí (deu proves) i l'Heptatló femení (set proves).

Les competicions d'atletisme es poden realitzar a l'aire lliure, en pista coberta o en camp a través.



Què he après?

L'atletisme és una modalitat esportiva que engloba:

.....
.....

Anota les proves que es realitzen al decatló:

.....
.....

I a l'heptatló?

.....
.....

Relaciona amb fletxes:

Salts	Testimoni
Llançaments	10.000 m.
Curses obstacles	Disc
Relleus	100 m.
Salt longitud	Tanca
Carreres de fons	Perxa

Anota els resultats de las proves i observa la teua evolució:

RESISTÈNCIA			SALT			VELOCITAT		
1r Trim.	2n Trim.	3r Trim.	1r Trim.	2n Trim.	3r Trim.	1r Trim.	2n Trim.	3r Trim.

6.2 Los Àngeles 1984



La ciutat nord-americana de Los Àngeles, va ser l'encarregada d'acollir els Jocs de 1984.

El país del menjar ràpid, de les estrelles de Hollywood, dels dòlars i de l'Estàtua de la Llibertat va acollir els quasi 7.000 participants que van competir en 21 esports amb 221 especialitats diferents.

Sam va ser el nom triat per a un àguila, caracteritzada amb els colors de la bandera nord-americana, que representava la mascota d'aquests Jocs.



A l'estadi olímpic de "Los Ángeles Memorial Coliseum" va fer acte de presència la torxa olímpica creada per a aquests Jocs inaugurats pel que aleshores era President dels EUA, Ronald Reagan.



A més del futbol americà i de l'NBA, un dels esports més importants de la cultura americana és el BEISBOL.

Beisbol

DEFINICIÓ: el beisbol és un esport practicat per dos equips, amb nou jugadors cadascun, que s'alternen successivament al joc ofensiu (els bateadors) i defensiu (els que reben la pilota per a eliminar els corredors), amb l'objectiu de fer el major nombre de carreres possibles.

El joc comença quan un jugador, denominat "pitcher" (llançador), llança la bola cap al "catcher" (receptor) de l'equip contrari, qui intenta batre (colpejar amb el bat) la bola cap a l'interior del terreny de joc. Els jugadors anoten carreres batent la bola i corrents al voltant d'una sèrie de bases, abans que els elimine algun jugador de camp de l'equip contrari.

REGLES:

- No es pot interrompre el corredor quan està corrents.
- Cal tocar les bases en passar per a no ser eliminat.
- Si la pilota s'agafa a l'aire, abans que toque el terra, el jugador que bat queda eliminat i cada jugador en camp torna a la seua base.
- Un partit de beisbol no té temps limitat, es juga a nou entrades, tenint cada entrada dues parts en les quals cada equip juga una vegada a l'ofensiva i l'altra a la defensiva.
- L'equip que anote més carreres al llarg de les nou entrades guanya el partit.
- El llançador ha d'enviar la pilota perquè passe per la zona compresa entre les axilles i els genolls del bateador. Si es realitza així es considera "bola bona". Tres boles bones no batudes (strike) eliminen el bateador.



Què he après?

Completa:

El joc s'inicia quan el llança la pilota al que ha de colpejar-la amb el amb la intenció d'enviar-la, dins del camp, el més lluny possible.

Una "bola bona" és la que és enviada al bateador entre les seues i els seus

Quant dura un partit de beisbol?

Quan un bateador falla una bola bona es diu que ha comés un:

Els bateadors aconseguixen punts cada vegada que donen una volta a camp, tocant les bases, sense ser eliminats. A aquesta acció se li diu:

@ Investiga quin equip va ser el campió olímpic en els Jocs de Pequín:

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

@ Investiga des de quin any el beisbol va deixar de ser olímpic:

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

6.3 Seül 1988



Els XXIV Jocs Olímpics d'estiu es van celebrar a Seül, capital de Corea del Sud. En aquest país la moneda oficial és el Won i la llengua el coreà.

Aquesta torxa va ser l'encarregada de donar llum als 8.465 atletes de 159 països que van competir en unes 237 proves esportives diferents.



El tennis va reaparèixer com a disciplina olímpica després de 60 anys d'absència i el taekwondo i el beisbol van ser esports d'exhibició.



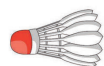
En aquesta ocasió un tigre, Hodori, va ser la mascota dels Jocs. Ho significa tigre i Dori és un diminutiu masculí, així que la traducció seria "Tigret". El tigre a Corea té un significat d'amic de l'home.

Aquesta seu va ser l'encarregada de presentar-nos el BÀDMINTON.

Bàdminton

DEFINICIÓ: El bàdminton és un esport de raqueta en què s'enfronten dos jugadors o dues parelles, que han de colpejar el volant amb les seues raquetes perquè aquest creue la pista per damunt de la xarxa i toque el camp dels oponents. El punt finalitza quan el volant toca el terra o es fa una falta.

A diferència d'altres esports es juga amb pilota, sinó amb un



de raqueta, al bàdminton no projectil amb plomes que es diu volant i per a evitar que la seua trajectòria siga afectada pel vent, les competicions se celebren en recintes tancats.

En bàdminton hi ha cinc modalitats: individuals masculí i femení, dobles masculí, femení i mixt (un home i una dona).

REGLES:

El joc comença amb una treta (de baix a dalt) des de la zona de la dreta a la diagonalment oposada i continua amb el piloteig fins que un dels jugadors faça una falta.

És falta si:

- El volant toca el terra o el sostre.
- El volant cau fora de la pista o toca un jugador.
- El volant és colpejat dues vegades seguides pel mateix jugador.

Sols l'equip o jugador que trau pot puntuar. S'obté un punt si guanyes una jugada amb la treta en el teu poder. Si trau el teu adversari i guanyes la jugada, recuperes la treta sense aconseguir punt.

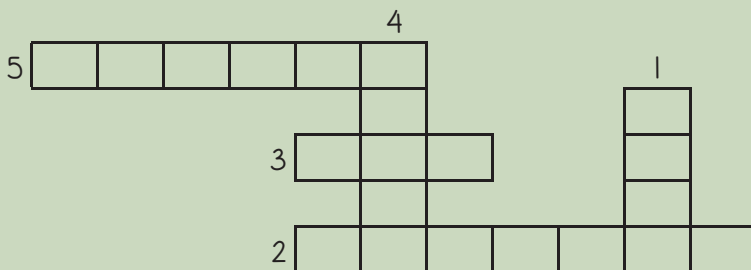
Cada 15 punts (xics) o 11 (xiques) es guanya un set. El que guanya 2 sets guanya el partit.

Què he après?

Al bàdminton no es juga amb una pilota sinó amb un projectil que es diu:

Resol el següent encruetat:

1. S'aconsegueix si guanyes la jugada amb la treta en el teu poder.
2. Implement amb què es colpeja.
3. S'aconsegueix en arribar als 15 punts (xics) o 11 (xiques).
4. Colpeig amb què s'inicia la jugada.
5. Vola quan es colpeja.



@ Quines modalitats hi ha al bàdminton?

.....
.....

@ Tenim a Espanya algun/a campió/na mundial?

.....
.....