

16 EL PIRAGÜISME I LES ACTIVITATS A LA NEU...

1. Escriu com es classifiquen les activitats físiques en la natura. Posa algun exemple de cadascuna.

► Segons el medi físic en què es realitzen:

-
Exemples:
-
Exemples:
-
Exemples:

► Segons l'impacte ambiental que provoquen:

-
Exemples:
-
Exemples:

2. Escriu quines precaucions cal prendre quan es practica una activitat en la natura.

.....

.....

.....

.....

.....

3. Escriu Les parts principals d'un caiac, així com el material bàsic per a la seva pràctica.

.....

.....

.....

.....

.....

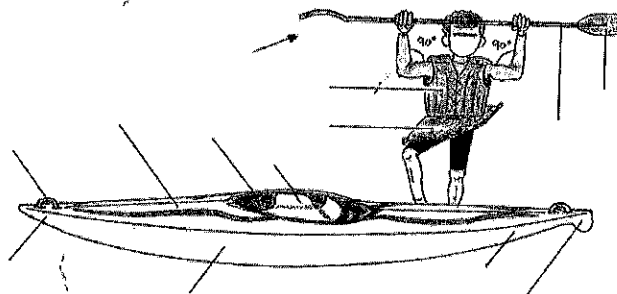
.....

.....

.....

.....

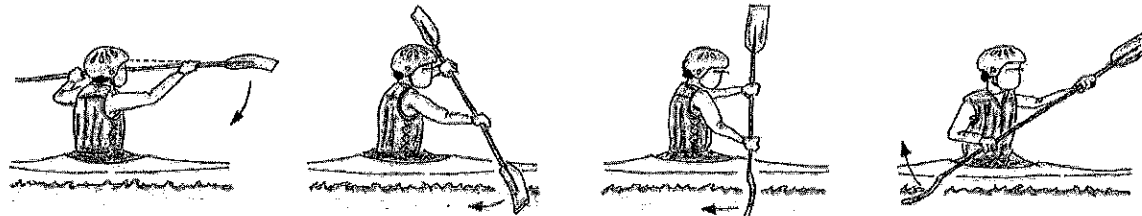
.....



4. **Escriu** tres diferències entre un caiac i una canoa.

1.
2.
3.

5. **Escriu** sota de cada dibuix les tres fases o parts en què es pot dividir la remada en la pràctica del caiac.



6. Encara que no ho sembli, les paraules de la columna esquerra tenen una relació directa amb les activitats de la columna dreta. **Relaciona-les** amb una fletxa.

- | | |
|------------------------|-------------------|
| • Paral·lel | • Raquetes de neu |
| • Proa i popa | • Caiac |
| • Caminar per la neu | • Esquí de fons |
| • Pas alternatiu | • Esquí alpí |
| • "V" | |
| • Carrils | |
| • "Embarcació d'homes" | |
| • Pas del patinador | |
| • Perxa i cullera | |
| • Esquí nòrdic | |

7. **Escriu** sota de cada dibuix les activitats físiques en la neu que representen. **Detalla** també, si és del cas, la tècnica que s'hi empra.



Tècnica:



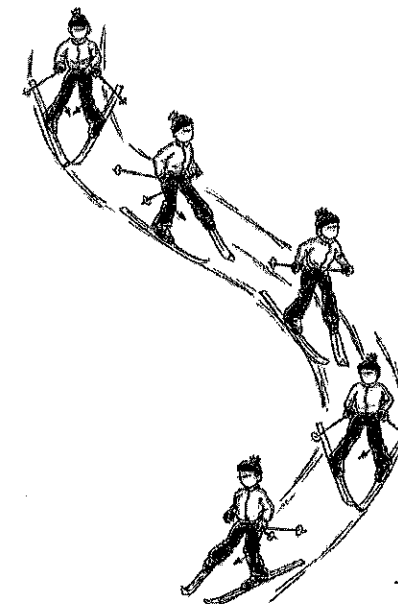
Tècnica:



Tècnica:



Tècnica:



Tècnica:



Tècnica:

8. Reflexiona i escriu la teva opinió.

- Què en penses de les activitats en la natura anomenades “dures”?

.....

- Creus que és possible practicar activitats físiques en la natura respectant el medi ambient? Per què?

.....

9. Sopa de lletres. Cerca deu paraules corresponents a parts i elements d'un caiac i d'uns esquís. Pots trobar-les en totes les direccions, fins i tot a l'inrevés. Per ajudar-te, et proporcionem les inicials:

Caiac:

P..... - P..... - C..... - C..... - B..... - T.....

Esquís:

F..... - E..... - B..... - S.....

A	T	D	E	S	A	E	H	J	I	P	E
D	I	Q	U	A	L	A	P	E	S	I	S
E	M	I	F	Z	O	N	C	N	P	O	P
C	O	P	L	U	S	E	O	L	I	J	A
E	C	O	B	E	R	T	A	D	A	C	T
I	G	P	O	V	S	I	O	X	B	F	U
G	U	A	N	A	U	I	M	I	A	J	L
C	Y	E	B	Q	C	I	V	A	N	U	A
I	V	B	S	A	D	K	W	Ç	Y	A	N
O	L	E	X	L	A	R	A	P	E	M	I
D	R	I	C	A	S	C	E	T	R	O	V
A	F	Y	N	E	F	O	V	R	A	C	T

10. Comprova els teus coneixements

De les tres respostes a cada pregunta, només una és correcta. **Encercla-la.**

1 Quina diferència hi ha entre un caiac i una canoa?

- a. El caiac és una embarcació oberta i usa una pala simple; la canoa és tancada, excepte una obertura petita, i empra una pala doble.
- b. El caiac és una embarcació tancada, excepte una petita obertura, i empra una pala doble; la canoa és una embarcació oberta i empra una pala simple.
- c. El caiac té el seu origen en els pobles de la costa est del Canadà; la canoa té el seu origen en el poble esquimal del pol Nord.

2 En quines fases es pot dividir la tècnica de la remada en el caiac?

- a. Entrada i sortida de la pala.
- b. Col·locació, embranzida i propulsió.
- c. Preparació, atac i tracció.

3 Quines són les dues tècniques que s'empren en esquí alpí?

- a. Tècnica de falca i tècnica en paral·lel.
- b. Tècnica clàssica i tècnica del patinador.
- c. Tècnica en “V” i tècnica del patinador.