

15 LA MÚSICA I L'EXPRESSIÓ...

1. Barrejagrama. Troba la resposta a la clau ordenant les lletres que obtindràs en respondre les cinc qüestions que et plantegem. Les lletres de la clau són les que queden en els quadres de les respostes.

Clau: Ha estat un "estil de vida" de diverses generacions: " _ _ _ _ _ "

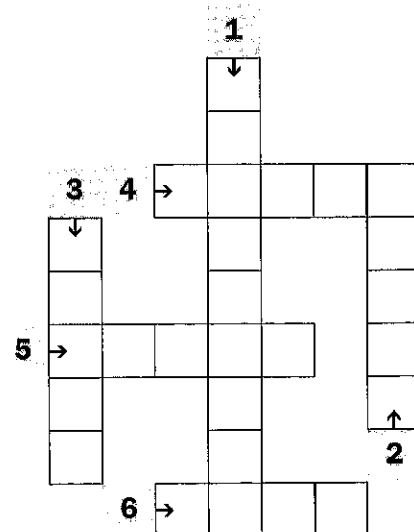
- ▶ És un ball clàssic d'origen espanyol: ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
- ▶ En aeròbic, passa en diagonal cap enrere. ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
- ▶ Significa "el trot de la guineu" i és el ball americà per excel·lència: ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
- ▶ També s'anomena així el bolero: ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
- ▶ En aeròbic és sinònim de "cop de peu": ☐ ☐ ☐ ☐

2. Escriu a continuació el nom de quatre activitats físiques de caràcter expressiu, en què es relacionin de manera directa el moviment i la música. Per ajudar-te t'oferim un exemple:

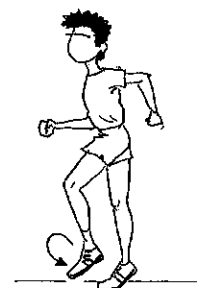
1. El ball 2. 3.
4. 5.

3. Encreuat

1. Ball antillà que, més que repetir-se, es "triplica".
2. De baix a dalt; ball popular argentí.
3. Variant de l'aeròbic en que es puja i es baixa d'una plataforma.
4. Ball cubà dedicat al déu de la guerra.
5. A l'inrevés; nom que rep en aeròbic el pas en què es camina sense avançar.
6. Obre el ball en moltes celebracions nupcials.



4. Sabries relacionar amb fletxes els passos típics de l'aeròbic següents amb el dibuix que els correspon?



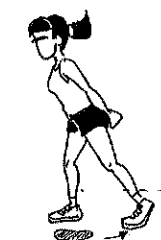
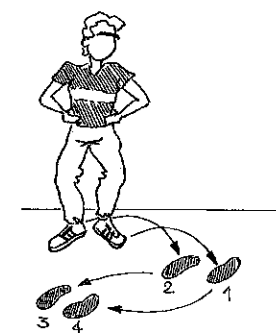
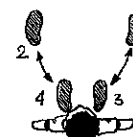
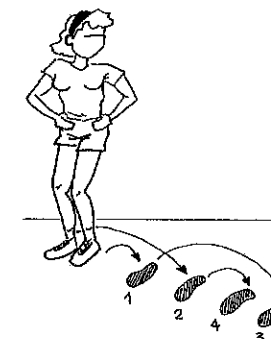
Lunges

Marxa

Pas en V

Pas lateral o grapevine

Pas i toca o step-touch



5. Com has pogut llegir al Sabies que?, l'spinning és una pràctica que es realitza dalt d'una bicicleta estàtica al ritme d'una música. Pots trobar 2 similituds i 2 diferències d'aquesta disciplina i l'aeròbic?

Diferències	Similituds
1.	1.
2.	2.

6. Respon les preguntes següents:

- ▶ Coneixes alguns beneficis que la pràctica de balls de saló suposa per al nostre organisme? Esmenta'ls.
- ▶ Quines qualitats físiques es treballen mitjançant la pràctica de l'aeròbic?

7 Comprova els teus coneixements

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

1 Els balls de saló es basen en:

- a. Uns passos que es van repetint durant tota la peça musical, als quals s'hi afegeixen unes figures.
- b. La improvisació dels moviments al ritme de la música.
- c. Moviments clàssics de les festes populars.

2 Segons la intensitat, en l'aeròbic es practiquen exercicis...

- a. ...d'impacte baix, si sempre hi ha un peu almenys en contacte a terra; i d'impacte alt, si es realitzen salts.
- b. ...d'impacte baix, si es realitzen salts; i d'impacte alt, si sempre hi ha almenys un peu en contacte a terra.
- c. ...d'impacte alt, mig o baix, segons es recolzi a terra un peu, l'altre o els dos.

3 L'aeròbic és un exercici físic...

- a. ...que cerca fonamentalment la millora de la força muscular.
- b. ...que cerca bàsicament la millora de la capacitat cardiovascular i respiratòria.
- c. ...que cerca l'aprenentatge dels ritmes musicals.