

8 L'ATLETISME (II)

1. **Escriu** l'especialitat a què pertanyen aquestes deu proves de l'atletisme:

- Exemple:
- ▶ 100 m lllisos

velocitat
- ▶ Pes

.....
- ▶ 100 m tanques

.....
- ▶ Marató

.....
- ▶ 200 m, 800 m, 100 m tanques, llargada, alçada, javelina i pes

.....
- ▶ 5.000 m

.....
- ▶ Triple salt

.....
- ▶ 1.500 m

.....
- ▶ 4 x 100 m

.....
- ▶ Alçada

.....
- ▶ Disc

.....

2. Imagina per un moment que ets entrenador d'atletisme i que has d'ensenyar als teus alumnes a córrer correctament. **Sabries escriure** sis consells per córrer bé? (Pots referir-te a com col·locar el cap o el tronc, a l'impuls o el contacte a terra, etc.).

1.

.....

2.

.....

3.

.....

4.

.....

5.

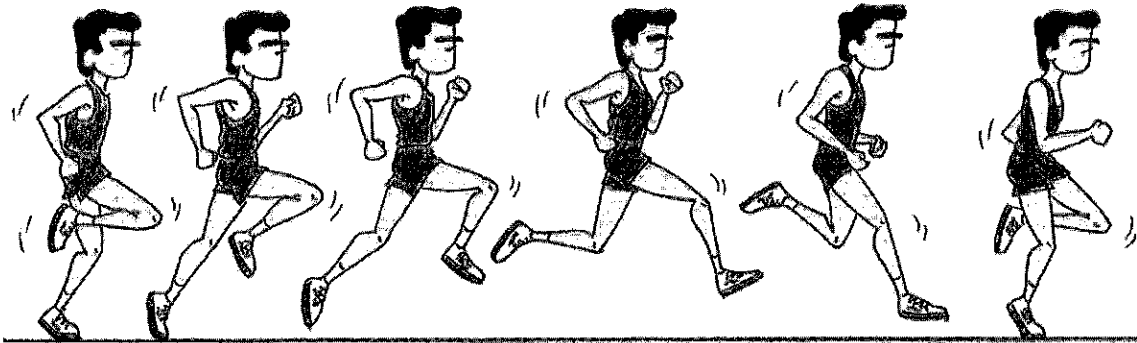
.....

6.

.....

3. **Escriu** al dessota d'aquesta seqüència de la cursa els moments diversos de la passa:

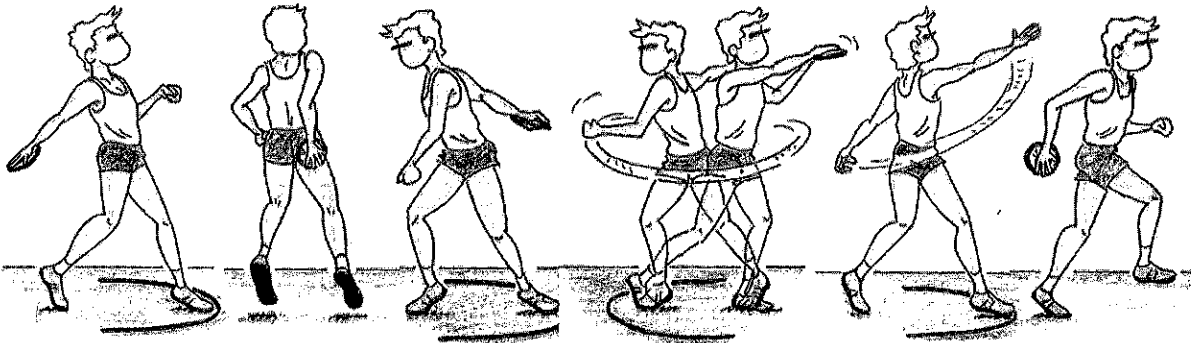
Fase aèria – fase terrestre (impuls) – fase terrestre (contacte – esmorteïment)



4. **Respon** la pregunta següent:

- ▶ Quina diferència hi ha entre caminar i córrer?
-
-
-

5. **Ordena** numèricament la seqüència següent d'un llançament de disc:



- ○

○

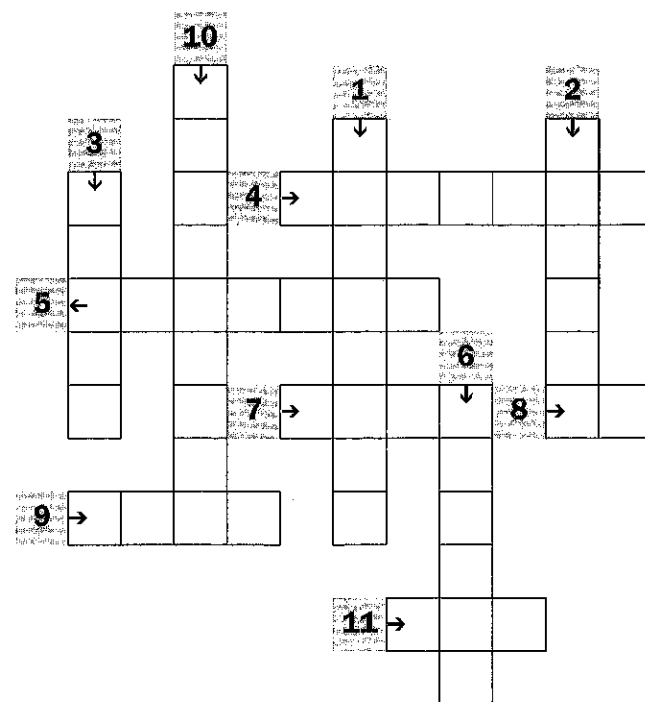
○

○

○

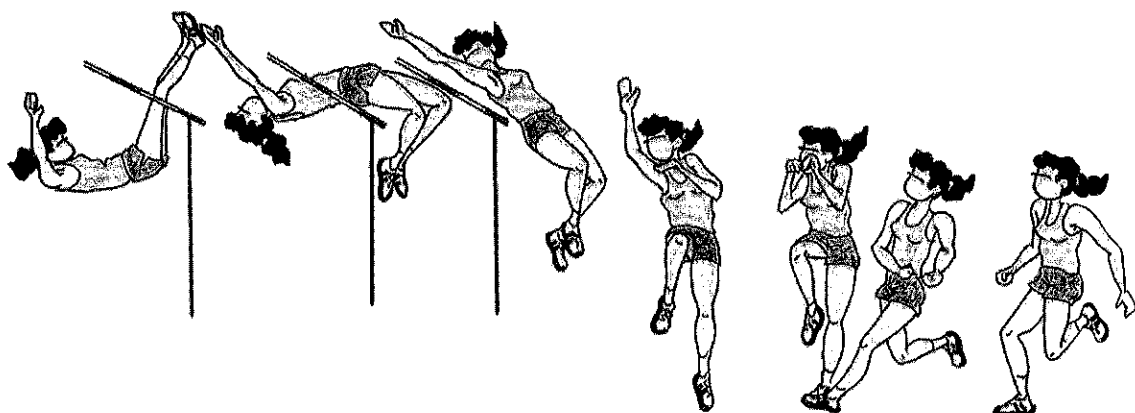
6. Atletagrama

1. Artefacte longitudinal de llançament.
2. Se supera en el salt d'alçada.
3. Indret on es desenvolupen les curses.
4. Artefacte de llançament.
5. A l'inrevés, cursa per equips.
6. Cada corredor corre pel seu.
7. Artefacte pla de llançament.
8. Metall que aconseguix el guanyador.
9. Fase inicial del pas de tanca.
10. Fase d'aproximació en el salt d'alçada.
11. Artefacte esfèric de llançament.



- 7. Escriu** al dessota d'aquesta seqüència del salt d'alçada les fases diverses de què consta:

Batuda – caiguda – franqueig – correguda



8. Comprova els teus coneixements

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

- 1** La passa d'un atleta es pot dividir en...
 - a. ...tres fases: aèria, contacte a terra i terrestre.
 - b. ...dues fases: impuls i contacte esmorteïment.
 - c. ...dues fases: aèria i terrestre.
- 2** En el salt d'alçada, quantes passes cal fer corrent en corba abans de saltar?
 - a. Cinc.
 - b. Tres.
 - c. Entre set i nou.
- 3** Quina és la força que aprofita el llançador de disc per accelerar-lo?
 - a. La força centrífuga.
 - b. La força de la gravetat.
 - c. La força d'impulsió.