



QÜESTIONARI I TREBALLS A DESENVOLUPAR DURANT EL TERCER TRIMESTRE I A LLIURAR EL DIA DE L'EXAMEN

IMPORTANT: Llegeix atentament les tasques proposades i en un full a part, respon per escrit i a mà, i amb lletra molt clara, les qüestions següents:

1. Estètica i salut:

A l'apartat d'apunts trobaràs el següent enllaç:

CREAT LA TEVA PRÒPIA OPINIÓ: [LES DUES CARES DE L'ÈXIT](#)

Clica a sobre i trobaràs la següent descripció: *Activitat didàctica: (Lesions a l'esport)*, clica a sobre i respon les següents preguntes.

Creat la teva opinió:

- 1.1 Val la pena el sacrifici de l'esport d'alt nivell? Raona la resposta i pensa que la gran majoria no arriben a ser com en Rafel Nadal. Recorda que totes les respostes són vàlides si estan ben raonades.
- 1.2 Com tractaries un ferida?
- 1.3 Què és i com tractaries una contusió?
- 1.4 Quina és la millor cura per una bòfega?
- 1.5 Què és l'esbraonament (DOMS) i com ho tractaries?
- 1.6 Quins tipus d'estrebades musculars hi ha?
- 1.7 Què és una distensió, un esguinç i una ruptura?

2. SALVAMENT I SOCORRISME AQUÀTIC:

- 2.1 Descriu els consells més importants per evitar els ofegaments?
- 2.2 Quan usarem principalment els mètodes de remolc directes?
- 2.3 Si ens trobessim davant accidentats amb coneixement i casos difícils en els que cal aguantar fort a l'accidentat. Quin mètode de remolc directe utilitzaries?
- 2.4 Descriu com treuries un accidentat de la piscina
- 2.5 Quins valors ens pot transmetre la pràctica de l'esport del salvament aquàtic?

3. ENS ORIENTAM EN EL MEDI NATURAL: El cas de l'Esport d'Orientació

- 3.1 Perquè creus que el seu lema és primer pensar i després córrer?
- 3.2 Dibuixa una rosa del vents indicant també les nomenglatures coincidents amb una brúixola.
- 3.3 Què és l'escala d'un mapa i quina escala té el mapa d'orientació?
- 3.4 Què és i perquè serveix la llegenda d'un mapa?
- 3.5 Què vol dir que les corbes de nivell estiguin més juntes o més separades?
- 3.6 Com orientam el mapa?
- 3.7 Com calculam un rumb?
- 3.8 Com es dur a terme una cursa d'orientació? Raona la resposta consultant el següent enllaç
(1) l'Orientació és un esport: http://www.fbo.es/webquest_orientacion/index.html