

9. La forma física¹

INTRODUCCIÓ

1. Relacioneu les expressions destacades en negreta amb el seu significat.
 1. Si voleu arribar a l'hora de dinar caldrà que **feu drecera**.
 - a. Anar-se'n
 - b. A poc a poc
 - c. Seguir el camí curt
 - d. Camí accidentat
 - e. Seguir el camí llarg
 - f. Rodolant
 - g. Anar de pressa
 - h. Molt lluny
 - i. Tornar enrere
 - j. Al mateix nivell
 2. Ens vam perdre i vam **fer marrada**
 3. Ens vam tribar en un **camí de mala petja**.
 4. És millor començar la marxa amb un tram **a peu pla**.
 5. Ens vam perdre i vam anar a parar a **la quinta forca**.
 6. Si esteu cansats hi anirem **xino-xano**.
 7. No us emmandriu i **feu via!**
 8. Van trobar una esllavissada al mig del camí i van **girar cua**.
 9. No volia fer el foc de campament i va **tocar el dos**.
 10. He relliscat i he baixat **a rodolons**, però no he pres mal.
- Investigueu l'expressió "la quinta forca" (5). Té una història curiosa: en podeu trobar l'origen?

L'EXCURSIONISME

2. Consells de seguretat en excursionisme. Mira els consells del cos de Bombers de la Generalitat i contesta:
 - a. Per gaudir d'una excursió segura, hi ha dos factors molt importants a tenir en compte: _____ i _____.
 - b. Per informar-nos sobre el recorregut, cal que tinguem en compte _____, _____ i _____.
 - c. A més, és aconsellable _____ familiars o amics.

¹ Part dels exercicis han estat extrets i adaptats de Clua, Crous, Garcia, Garijo, Gironès, Pujol, Sandra, Sòria (2004). *Curs de llengua catalana. Nivell Elemental I* Barcelona: Castellnou Edicions.

- d. També heu de comprovar les _____, per valorar si poden afectar al recorregut.
 - e. L'equipament recomanat consta d'*un bon calçat*, _____, _____, *un frontal* i _____.
 - f. Si hi ha boira o es fa fosc, és important no _____.
3. La importància de l'excursionisme a principis del segle XX.² Vegeu aquest breu vídeo sobre la història de l'excursionisme i contesteu:
- a. L'impuls de l'excursionisme a Catalunya es va emprendre des d'alguns sectors amb motius que no tenien a veure amb l'esport. V/F
 - b. La indumentària d'aquests primers excursionistes no és gaire sorprenent, era l'adequada per l'esport a l'època. V/F
 - c. A l'època, era més important el vessant noble, cultural de l'època. V/F
 - d. Els excursionistes arribaven a parts ja conegudes de Catalunya, però que no se solien visitar tant. V/F

ESPORTS I SOCIETAT

4. [àudio 17] Digueu si les frases que hi ha a continuació són verdaderes o falses, segons el que sentireu.
- a. És molt important agafar una bona base al final de la temporada. V/F
 - b. Cal que cerqueu un mantell de neu prou estable per evitar allaus. V/F
 - c. Sota la neu tova hi podeu trobar pedres. V/F
 - d. El començament de la temporada és un bon moment per estrenar material. V/F
 - e. Si a la zona per on esquieu hi ha poca neu, cal seguir itineraris gairebé plans. V/F
 - f. Comprovar l'estat del material us pot ajudar a estalviar temps. V/F
5. Un poble, un equip. Vegeu aquest tall sobre l'equip de futbol de l'Atzaneta d'Albaida i responeu les preguntes. (Pareu especial atenció, el dialecte és valencià i no hi esteu tan acosutrats)
- a. L'afició del poble pel futbol ve de fa pocs anys. V/F
 - b. Tothom al poble i al club esperava un gran rendiment a la 3a divisió, així que la pressió sobre els jugadors és molt forta. V/F

² Aquí teniu un documental interessant sobre el tema de l'excursionisme català.

- c. Paco, un dels jugadors, se sent molt bé a l'equip i està molt content amb l'afició. V/F
- d. Tot i que molts dels aficionats són també del València CF, un club molt més gran, darrerament prefereixen veure els partits del poble. V/F
- e. Un dels aficionats declara que està enfadat amb el jugador que ha fallat el penal. V/F

TASCA FINAL

- 6. Escolteu aquest àudio sobre la motivació per fer més activitat física. Comenteu el cas del protagonista i com creieu que afecta la motivació a l'hora de fer activitat física.