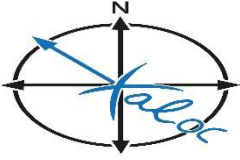


1^a AVALUACIÓ CAPACITATS FÍSiques BÀSIQUES

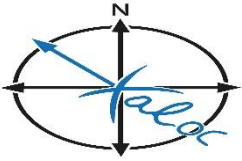


EDUCACIÓ FÍSICA
INS XALOC



L'ESCALFAMENT

- ▶ Conjunt d'exercicis que preparen l'organisme per a una activitat posterior.
- ▶ Augmenta la temperatura muscular
 - Baixa el risc de lesions.
 - Augmenta la velocitat i força de contracció-relaxació.
 - Millora l'elasticitat muscular.
- ▶ Activa el sistema neuromuscular
 - Millora la coordinació.
 - Disminueix el temps de reacció.
 - Augmenta la freqüència cardíaca.
 - Millora la irrigació sanguínia.
- ▶ Efectes sociològics
 - Millora la capacitat de concentració



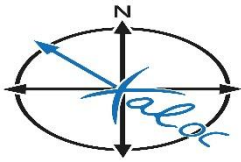
TIPUS D'ESCALFAMENT

▶ General

- Movilitat articular
- Augment de pulsacions i de la temperatura muscular
- Estiraments
- Exercicis generals i de tonificació

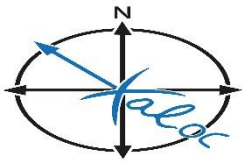
▶ Específic

- Exercicis propis de l'esport o activitat determinada.



CONTROL DE L'ACTIVITAT FÍSICA

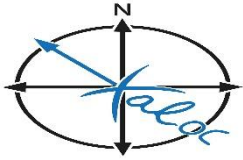
- ▶ Freqüència cardíaca
 - Pulsacions basals
 - Pulsacions en repòs
 - Pulsacions en activitat
- ▶ Quan realitzar el control de l'activitat física?
- ▶ Com i quan realitzar-la?
- ▶ Durant quant de temps?
- ▶ Per què?



CONTROL DE L'ACTIVITAT FÍSICA

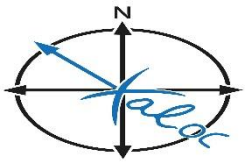
- ▶ Les pulsacions en repòs ens donen una idea del nostre estat de forma.

POLS EN REPÒS	ESTAT FÍSIC
Menys de 50	Excel·lent
50-60	Bo
60-70	Normal
70-80	Baix



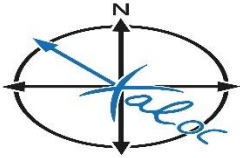
F.C.M y Z.A.F.S.

- ▶ Què és la freqüència cardíaca màxima?
- ▶ Càlcul de la freqüència cardíaca màxima:
 - $220 - \text{edat (nois)}$
 - $226 - \text{edat (noies)}$
- ▶ Zona d'activitat física saludable
 - Intensitat mínima: ens permet l'obtenció de beneficis en la realització del treball.
↳ 60% de la FCM
 - Intensitat màxima: Impideix un esforç excessiu
↳ 85% de la FCM



CAPACITATS FÍSiques BÀSIQUES

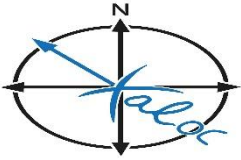
- ▶ L'aparell locomotor està format per ossos i músculs.
- ▶ Entrenar l'aparell locomotor ens permet tindre una millor qualitat de vida.
- ▶ Capacitats físiques bàsiques:
 - Resistència
 - Flexibilitat
 - Força
 - Velocitat



LA RESISTÈNCIA



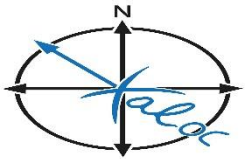
- ▶ Què és?
 - És la capacitat de mantindre un esforç durant un temps prolongat.
- ▶ Depèn de:
 - El funcionament del sistema cardiovascular.
 - El funcionament del sistema respiratori.
 - El grau d'entrenament de la persona.
- ▶ Beneficis del treball de resistència
- ▶ Recomanacions en el treball de resistència



LA RESISTÈNCIA

- ▶ **TIPUS DE RESISTÈNCIA**
 - Aeròbica (potència, capacitat i endurança)
 - Anaeròbica (làctica i alàctica)

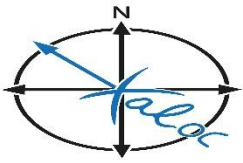
- ▶ **SISTEMES D'ENTRENAMENT DE LA RESIST.**
 - Carrera contínua
 - Fartleck (canvis de ritme)
 - Entrenament total
 - Entrenament en circuit (circuit training)
 - Altres activitats



LA FLEXIBILITAT



- ▶ ¿Què és?
 - Capacitat per realitzar moviments de gran amplitud articular.
 - ▶ Flexibilitat = Movilitat articular + Elasticitat
- | | | |
|----------|---|---|
| Nul·la | ← | ┌ |
| Limitada | ← | ├ |
| Àmplia | ← | └ |
- ▶ Necessària en tots els esports
 - ▶ Capacitat que involuciona amb l'edat
 - ▶ Beneficis del treball de flexibilitat

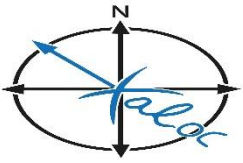


LA FLEXIBILITAT

- ▶ Tipus de flexibilitat
 - Estàtica
 - Dinàmica



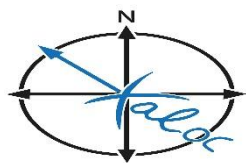
- ▶ Mètodes per millorar la flexibilitat
 - Mètode d'Anderson



LA FORÇA



- ▶ ¿Què és?
 - Capacitat de vèncer una resistència mitjançant un esforç muscular.
 - ▶ Recomanacions per al treball de força.
 - ▶ Tipus de força:
 - Màxima
 - Explosiva
 - Força-resistència
 - ▶ Exercicis que em permeten millorar la força:
 - Salts
 - Abdominals
 - Flexions
- Exercicis amb adicional (2n trimestre)



LA VELOCITAT

- ▶ Què és?
 - Capacitat de realitzar moviments en el menor temps possible.
- ▶ Tipus de velocitat:
 - De desplaçament
 - De reacció
 - Gestual
- ▶ Formes de millorar la velocitat (2n trimestre)

