

## TASQUES ACADÈMIQUES DURANT EL PERÍODE DE CONFINAMENT

<b>MATÈRIA:</b>	EDUCACIÓ FÍSICA	<b>CURS</b>	1r, 2n, 3r, 4t
<b>PROFESSOR/A</b>	BÁRBARA VELASCO I ERIC TORRES		
<b>Data entrega:</b>	9:00 HORES 18/04/2020	<b>Mail d'entrega:</b>	Bárbara: <a href="mailto:barbara.ef.profe@gmail.com">barbara.ef.profe@gmail.com</a> Eric: <a href="mailto:eric.profeef@gmail.com">eric.profeef@gmail.com</a>

# VOLTA OLÍMPICA



# INSTITUT LA RIBERA

Observacions: envieu les activitats com “volta olímpica, NOM, setmana 1”

## HISTÒRIA

Com ja sabeu, els Jocs Olímpics de Tokio 2020 han sigut ajornats degut a la situació actual que vivim arreu del món per a l'estiu del 2021. Per aquesta raó, el COI (Comitè Olímpic Internacional) ens ha convocat per tal de demanar-nos un favor: que siguin els alumnes del nostre institut els qui s'encarreguen de donar una volta al món amb la Flama Olímpica.

Per si no ho sabíeu, la Flama Olímpica és un símbol de totes les Olimpíades des de Amsterdam 1928, on va ser introduïda als jocs moderns. Per tal d'acomplir amb la tradició, la flama s'encén a Olímpia (Grècia), i després es trasllada a Atenes (Grècia), per tal de començar el seu viatge cap a la seu on es celebren els jocs.



Però tota aquesta simbologia s'ha vist truncada degut al coronavirus! I ara la flama es troba a Tokio, i com hem dit abans som nosaltres els encarregats de fer que no pare, donant-li la volta al món amb ella.

Per tant, haurem de recórrer un total de 50.000 km, dividits en 5 etapes, on vosaltres haureu de fer exercici des de casa per avançar. Evidentment, en cada etapa serà més difícil avançar, degut a l'esgotament i a que cada cop es fa més difícil el viatge.

Per tal de fer-ho més divertit, ho dividirem per cursos i nivells, així, per exemple, 1r d'ESO s'enfrontarà a 2n, 3r i 4t, al mateix temps que les classes s'enfrontaran entre elles. A veure qui fa la volta al món abans!



## ACTIVITAT

A continuació us expliquem com heu de fer per avançar kilòmetres:

1. Haureu de realitzar els exercicis proposats més avall. Podeu escollir quants aneu a fer al dia, PERÒ heu de tenir en compte que cada dia podreu avançar un màxim de 100km, així que no caldrà realitzar sobreesforços, ja que això serà contraproduent, doncs us cansareu més i serà més difícil arribar a l'objectiu el següent dia. A més, només podreu realitzar aquests entrenaments un màxim de 4 dies a la setmana.
2. Aquests exercicis haureu de gravar-los o fer-se fotos i enviar-nos-ho (hem de comprovar que els realitzeu correctament). Si escolliu la opció de gravar, podeu passar-nos el vídeo accelerat (hi ha dispositius que ho permeten, si no amb l'aplicació VivaVideo). Al mateix temps, ens heu d'enviar els exercicis que heu fet en una llista, per exemple:
3. RECORDEU d'organitzar l'entrenament de manera correcta. És a dir,

Dia 13/04/2020 d'exercicis	1r dia
<ul style="list-style-type: none"><li>- Escalfament <b>7'</b></li><li>- Part principal <b>25'</b><ul style="list-style-type: none"><li>○ Squats x30</li><li>○ Flexions x20</li><li>○ Pont de gluti x30</li><li>○ Elevacions frontals x20</li><li>○ Superman x40"</li><li>○ Planxa x60"</li></ul></li><li>- Estiraments <b>8'</b></li></ul>	

**primer heu d'escalfar** per tal d'activar el cos (això també ho haveu de gravar i anotar en el diari). **Després, realitzeu els exercicis** que voleu fer per rondes mentre us graveu. Si vegeu que només podeu fer una ronda, no aneu més enllà, el pròxim dia millorareu. Si en podeu fer 2 o 3, les feu, però sempre tenint en compte que no podeu sobrepassar els 100km al dia. **Per últim, realitzeu estiraments** de tot

el cos per a relaxar-lo. **Heu de descansar** entre exercicis (des de 25 segons fins a un minut, el que considereu que necessiteu per tal de seguir), així com entre rondes (des de 2 minuts fins a 4), només així podreu aconseguir fer els exercicis correctament.

#### 4. CONSELLS:

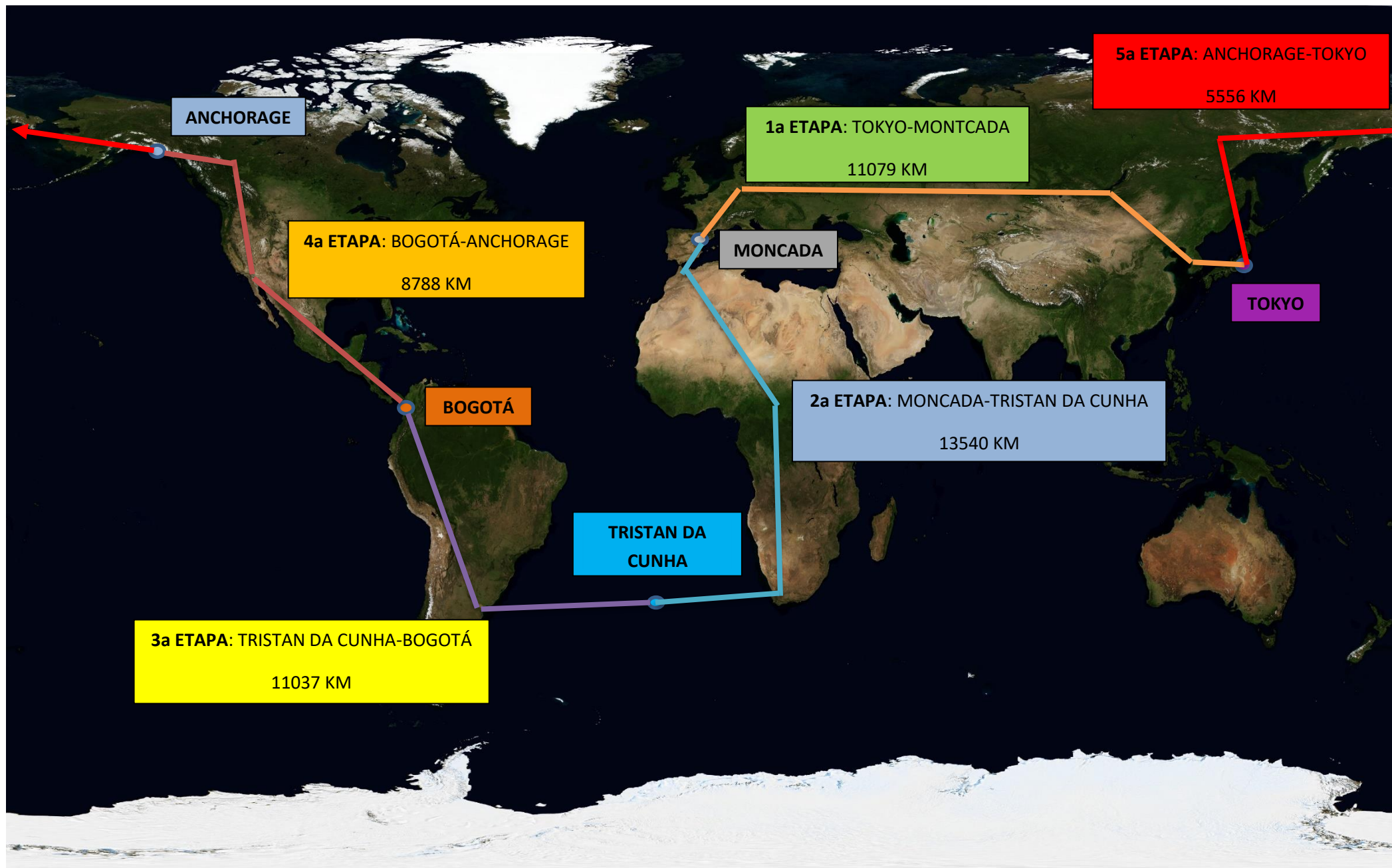
- a. El millor és intentar fer tots els exercicis de l'etapa per tal d'aconseguir el número màxim de km.
  - b. Prova tots els exercicis el primer dia abans de començar a gravar-te per veure com els has de fer correctament.
  - c. Intercala exercicis de la part inferior del cos amb exercicis de la part superior, així els músculs descansaran més entre exercicis.
  - d. No entrenes tots els dies, descansa almenys 1 (de dilluns a divendres).
  - e. Si al següent dia de fer els exercicis teniu agulletes, potser per sobre-entrenament (se n'haveu passat el dia anterior) o per falta de costum. En aquest cas, s'aconsella fer un escalfament i una ronda d'exercicis de manera lenta i controlada, i finalitzar amb estiraments de tot el cos, així les agulletes desapareixeran.
5. En cada sessió, haureu de realitzar un escalfament i una sèrie d'estiraments que tindreu juntament amb els exercicis en aquesta fulla. Recordeu de posar-ho al vídeo també, ja que si no realitzeu l'escalfament i els estiraments, els km que haureu realitzat a la sessió contarán la meitat.
6. Avaluarem l'**entrega** setmanal dels exercicis, la **puntualitat** (teniu fins a dissabte a les 9:00 de cada setmana) i la **qualitat** dels exercicis (millor fer-ho lentament i controlat, que fer-ho ràpid i mal, i ja vos dic, encara que el vídeo estigui accelerat, es nota quan un exercici es fa de manera incorrecta). Podeu entregar tots els vídeos/fotos el mateix dia, o anar passant-nos-els dia a dia, així els podreu esborrar per a que no ocupin memòria al mòbil, però assegureu-se'n que ens els passeu.
7. Per tal de fer-ho el més equitatiu possible, cada setmana sumarem els km en funció de la quantitat de gent que participi a l'activitat. Per exemple, si en 1r en una classe participen 24 alumnes, mentre que en un altre curs hi participen 12, es multiplicarà x2 el resultat total de la última classe (així contarem com si hi haguessin participat 24 i tot serà més just). Així també, els mateixos exercicis sumaran diferents

km en funció del grup, per tal d'equilibrar la força actual. Per exemple, 20 segons de planxa abdominal sumaran:

- a. 7 km a 1r
- b. 6 km a 2n
- c. 5 km a 3r
- d. 4 km a 4t

8. Els exercicis sumaran menys km en cada etapa que avanceu, degut al cansament i que les rutes són cada vegada més difícils. Per exemple, si la planxa abdominal en la primera etapa sumava 7km per cada 20 segons, a la segon etapa sumarà 6km, a la tercera 7km, etc. Però introduïrem noves variants d'exercicis de més nivell que sumaran més km que els exercicis de l'etapa anterior.
9. És una activitat AVALUABLE, és a dir, la nota del vostre 3r trimestre depèn d'ella. Qui no participi no afectarà al total de la classe, però directament suspendrà l'assignatura. D'altra banda, és una activitat cooperativa, el fet de participar tota la classe vos motivarà a seguir fent els exercicis i ajudarà a la classe per tal de ser la primera en donar-li la volta al món.






# MAPA DEL RECORREGUT







# EXERCICIS

## 1. EXERCICIS D'ESCALFAMENT

Com hem dit abans, sempre hem de començar amb un bon escalfament. En aquest cas, es tracta d'un escalfament general per activar tot el cos. Recordeu de mantenir l'esquena recta i de flexionar una mica els genolls en tots els exercicis que anem a fer, per tal d'evitar lesions i realitzar l'exercici correctament.

<p>1. <u>Córrer en el lloc</u>. Estàticament, comença a fer el moviment com si correguessis però sense moure't del lloc, movent els braços al ritme de les cames. 30 segons (<b>30''</b>).</p>	
<p>2. <u>Genolls al pit</u>. (skipping) En la mateixa posició, fes el moviment de pujar els genolls cap al pit, mantenint l'esquena recta i el cap mirant enfront. <b>25''</b>.</p>	
<p>3. <u>Talons al cul</u>. Ara, puja els talons per darrere, flexionant els genolls de manera que quasi toquin el cul. <b>25''</b>.</p>	
<p>4. <u>Saltar obrint i tancant braços i cames</u>. Has d'intentar coordinar el moviment, salta i obre les cames alhora que pugues els braços cap amunt, i quan les tanquis baixa els braços fins deixar-los enganxats al cos. <b>30''</b>.</p>	
<p>5. <u>Fer cercles amb els braços</u>. Amb l'esquena recta i les cames lleugerament flexionades, fes cercles amb els braços el més grans possibles. Fes cinc cap endavant i després canvia cinc cap enrere durant <b>20''</b>.</p>	


<p>6. <u>Obrir i creuar braços</u>. En la mateixa postura que abans, obre els braços fins deixar-los en creu i després creua'ls davant el pit. <b>20''</b>.</p>	
<p>7. <u>Torsions de tronc</u>. Amb les cames obertes i l'esquena recta, alcem els braços cap amunt i ens anem cap a un costat i cap a l'altre, fent el moviment des del maluc, no des de la cintura. <b>20''</b>.</p>	
<p>8. <u>Cercles amb el maluc</u>. Posa els peus separats dos o tres pams i fes cercles amb el maluc, controladament, sense pressa. Dos voltes en una direcció, i dos cap a l'altra. <b>20''</b>.</p>	
<p>9. <u>Salts</u>. Amb els peus junts, realitza bots en el mateix lloc. Recorda mantenir l'esquena recta i sobretot flexionar els genolls a la caiguda. Intenta botar el més alt possible. <b>30''</b>.</p>	

Ara ja estàs preparat per començar l'etapa!



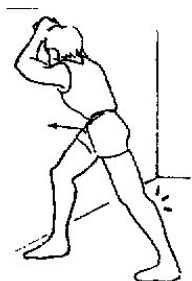
## 2. EXERCICIS PRINCIPALS 1a ETAPA

VOLTA OLÍMPICA INSTITUT LA RIBERA		1a ETAPA: TOKIO - MONTCADA 11.079Km			VOLTA OLÍMPICA INSTITUT LA RIBERA	
MÚSCUL	EXERCICI	POSICIÓ INICIAL	POSICIÓ FINAL	DESENVOLUPAMENT / OBSERVACIONS		
QUÀDRICEPS	squats			<p><b>Posició inicial:</b> Dempeus amb les cames separades a l'amplada dels malucs.</p> <p><b>Acció:</b> flexionem els genolls a 90° i els tornem a estirar.</p> <p><b>Observacions:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- esquena recta per a no fer-nos mal.</li> <li>-peus rectes mirant endavant</li> <li>- baixem com si volguéssim seure en una cadira, el genoll no ha de sobrepassar la punta dels peus.</li> </ul>		
PECTORAL	flexions de braços			<p><b>Posició inicial:</b> col·loqueu les mans a l'amplada de les espatlles, una miqueta més obertes.</p> <p><b>Acció:</b> Flexionem els colzes a 90° i els tornem a estirar.</p> <p><b>Observacions:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hem de portar el pit entre les mans, no el nas entre les mans.</li> <li>- Si ho necessites pots recolzar els genolls al terra.</li> </ul>		
						

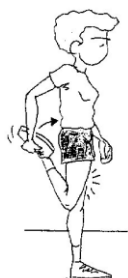
<p>GLUTI</p>	<p>pont de gluti</p>			<p><b>Posició inicial:</b> Estirats al terra i mirant a dalt, flexioneu el genolls a uns 45°. Els braços recolzats al terra.</p> <p><b>Acció:</b> eleveu el maluc fins formar una línia recta entre genoll-maluc-espattes i baixeu suaument.</p> <p><b>Observacions:</b> quan estem a dalt el pes està repartit entre els peus i les espattes, no en el coll.</p>
<p>DELTOIDES</p>	<p>elevacions frontals</p>			<p><b>Posició inicial:</b> dempeus amb els peus lleugerament separat i els braços al costat del cos.</p> <p><b>Acció:</b> elevar les manuelles fins a l'alçada de les espattes i baixar-les suaument.</p> <p><b>Observacions:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- l'esquena ha d'estar recta i no tirar d'ella cap enrere.</li> <li>- si no tens manuelles ("peses") pots agafar unes ampolles d'aigua de plàstic de 50cc o 75cc.</li> </ul>
<p>PARAVERTEBRAL</p>	<p>superman</p>			<p><b>Posició inicial:</b> recolza els genolls i les mans.</p> <p><b>Acció:</b> eleva un braç i la cama contraria formant una línia recta de mà-esquena-peu. Manté aqueta posició uns segons.</p> <p><b>Observacions:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- és important aixecar cama i braç <u>contraris</u>.</li> <li>- l'esquena ha d'estar recta.</li> </ul>
<p>TRANSVERS</p>	<p>planxa</p>			<p><b>Posició inicial:</b> recolzat amb els avant-braços i els dits dels peus.</p> <p><b>Acció:</b> eleva el maluc formant una línia recta de cap-esquena-peu. Manté aqueta posició uns segons.</p> <p><b>Observacions:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- és important mantenir l'esquena recta.</li> </ul>

### 3. ESTIRAMENTS

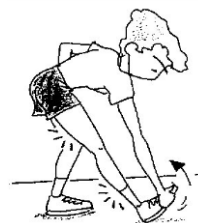
Per últim, aquests són els estiraments que hauràs de realitzar al finalitzar cada sessió. Has de mantenir l'estirament durant 30" cadascun.



BESSÓ



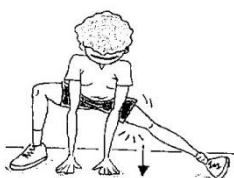
QUÀDRICEPS



ISQUIOTIBIAL I BESSÓ



PSOES-ILÍAC



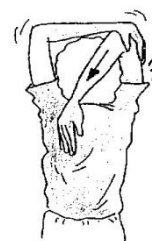
ADUCTORS



GLUTI I ABDUCTOR



DORSAL I LUMBAR



TRÍCEPS

## PUNTUACIONS PER CURS

Com hem dit abans, per tal d'equilibrar les forces, cada exercici tindrà un valor diferent a cada curs. Per tant, els valors d'aquesta primera etapa seran:

EXERCICI/CURS	1r	2n	3r	4t
SQUAT x15	10km	9km	8km	7km
FLEXIONS DE PIT x10	10km	9km	8km	7km
PONT DE GLUTI x15	8km	7km	6km	5km
ELEVACIONS FRONTALS x10	8km	7km	6km	5km
SUPERMAN x20"	7km	6km	5km	4km
PLANXA x20"	7km	6km	5km	4km

Així, un alumne de 1r haurà de realitzar dos rondes per tal d'aconseguir els 100km diaris, mentre que un alumne de 2n fent dos rondes obtindrà 88km, un de 3r 76km i un de 4t 64km, per lo tant, hauran de completar amb una ronda més o amb els exercicis que prefereixin per tal de completar els 100km (sempre que pugueu, si no arribeu als 100 al dia, no hi ha problema).

Ja teniu totes les indicacions per tal de començar. Esforceu-vos dia a dia per intentar superar-vos i arribareu molt lluny, donareu la volta al món!

## ENTREGA DE VÍDEOS/FOTOS I SEGUIMENT

Com ja havem dit amb anterioritat, teniu fins a les 9:00 de la matinada de cada dissabte per a enviar-nos els vostres exercicis. Les adreces on les haveu d'enviar són:

Bárbara: [barbara.ef.profe@gmail.com](mailto:barbara.ef.profe@gmail.com)

Eric: [eric.profeef@gmail.com](mailto:eric.profeef@gmail.com)

Si teniu algun dubte, també ens el podeu comunicar per correu, però per favor, sou molts alumnes, intenteu fer les preguntes per grup, no individualment, ja que sinó ens resultarà molt difícil contestar-vos a tots.

Per últim, anirem actualitzant les dades cada setmana a la pàgina web del centre per tal que pugueu observar com aneu en la cursa.

Ens veiem la pròxima setmana!