

ACTIVITAT 3r TRIMESTRE

VOLTA OLÍMPICA



INSTITUT LA RIBERA

EDUCACIÓ FÍSICA

PROFESSORS:

BÁRBARA VELASCO

ERIC TORRES

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

1. Per avançar kilòmetres haureu de fer una sèrie d'exercicis estructurats de la següent manera:

1r dia d'exercicis: rutina 1

- Escalfament **5 minuts**
- Exercicis: dos sèries (es a dir faig tots els exercicis i quan he acabat els torno a fer tots)

SQUAT x15
descans (20 segons mínim)
FLEXIONS DE PIT x10
descans (20 segons mínim)
PONT DE GLUTI x15
descans (20 segons mínim)
ELEVACIONS FRONTALS x10
descans (20 segons mínim)
SUPERMAN x30"
descans (20 segons mínim)
PLANXA x30"

- Estiraments **8 minuts**

Total minuts: 30

2n dia d'exercicis: rutina 2

- Escalfament **5 minuts**
- Exercicis: Tres sèries (es a dir faig tots els exercicis i quan he acabat els torno a fer tots, i quan he acabat la segona sèrie els torno a fer tots una altra vegada)
- Estiraments **8 minuts**

Total minuts: 37

3r i 4rt dia d'exercicis: són opcionals

- heu de repetir la rutina 1 o la rutina 2.

L'Eric ha fet un vídeo a on explica com fer tots els exercicis per si teniu algun dubte. El link és:

https://youtu.be/fe8x_BJ6tKo

2. Quina feina ens heu de fer arribar?

2.1. Ens heu de fer una llista on surti els dies en els que heu fet els exercicis i quina rutina heu fet.

Per exemple:

Dilluns 20 d'abril: rutina 1

Dimecres 22 d'abril: rutina 2

Divendres 24 d'abril: rutina 2

2.2. Us haureu de gravar o fer-vos fotos fent els exercicis. Nosaltres hem de comprovar que els realitzeu correctament.

Si heu escollit la opció de gravar un vídeo, podeu passar-nos un vídeo accelerat, hi ha dispositius que ho permeten, si no amb l'aplicació VivaVideo.

3. Què avaluarem?

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 de manera controlada, que fer-ho ràpid i malament.

- Podeu entregar tots els vídeos/fotos en un sol mail, o ens els aneu enviant dia a dia i així els podreu esborrar per a que no ocupin memòria al mòbil. Al títol del mail poseu:

“volta olímpica, curs, grup, NOM i COGNOM, setmana 2”

- Si envieu més d'un mail poseu:

“volta olímpica, curs, grup, NOM i COGNOM, setmana 2, mail 1”

“volta olímpica, curs, grup, NOM i COGNOM, setmana 2, mail 2”

- També ho podeu penjar al Drive i ens compartiu el document.

És una activitat avaluable, és a dir, la nota del vostre 3r trimestre depèn d'ella.

L'adreça a on heu d'enviar els vídeos/fotos és:

Bárbara: barbara.ef.profe@gmail.com

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

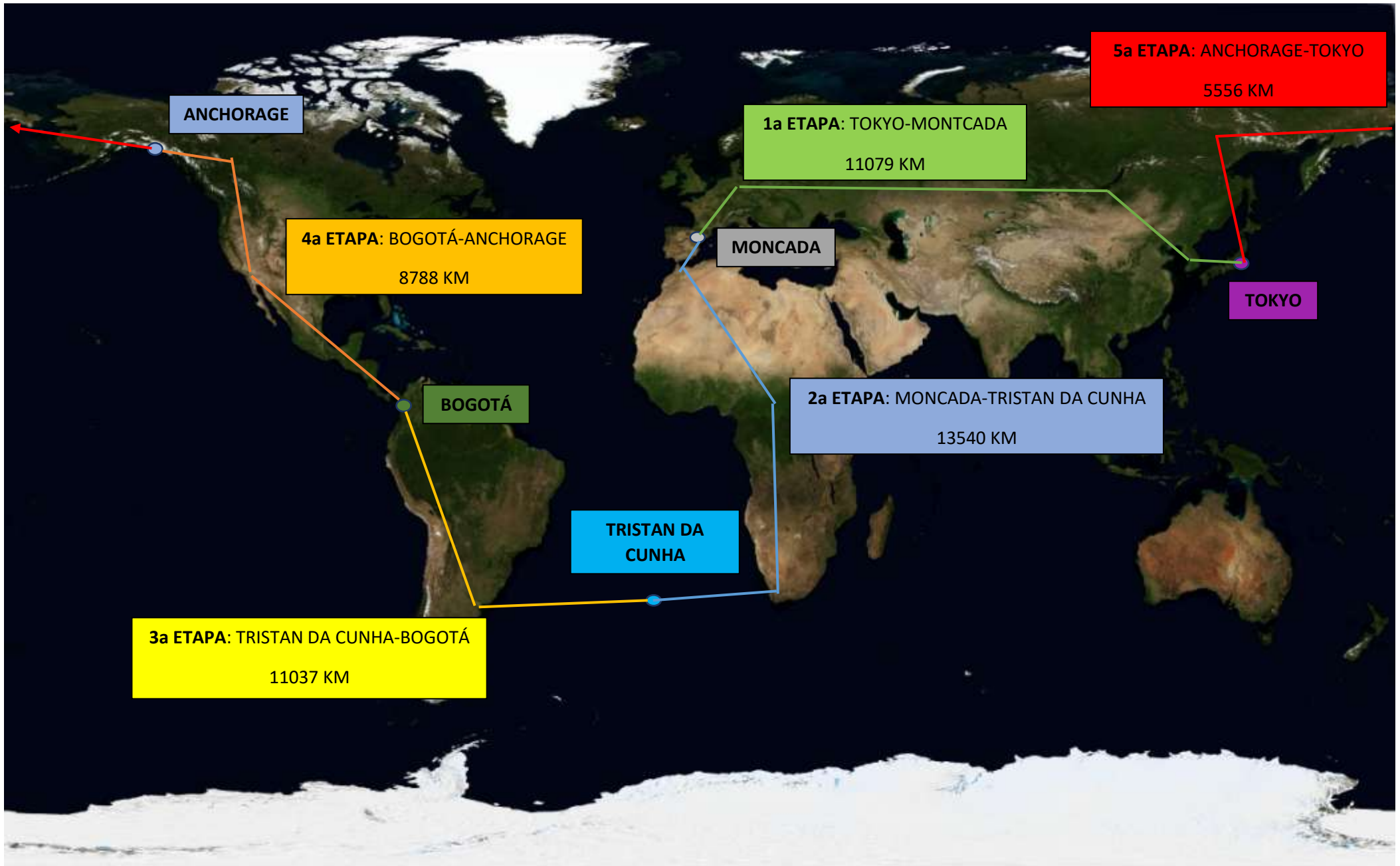
Per últim, cada setmana anirem actualitzant les dades a la pàgina web del centre per a que pugueu observar com va el vostre grup a la cursa.

A continuació teniu:

- el mapa del recorregut de la cursa
- els exercicis d'escalfament
- els exercicis a fer per avançar a la cursa
- els estiraments que he de fer al final

Ens veiem la propera setmana!





MAPA DEL RECORREGUT






EXERCICIS

1. EXERCICIS D'ESCALFAMENT

Sempre que fem alguna activitat física 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 (30'').</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. 25''.</p>	
<p>3. <u>Talons al cul</u>. Ara, puja els talons per darrere, flexionant els genolls de manera que quasi toquin el cul. 25''.</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 puges els braços cap amunt, i quan les tanquis baixa els braços fins deixar-los enganxats al cos. 30''.</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 20''.</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. 20''.</p>	

<p>7. <u>Torsions de tronc</u>. Amb les cames obertes i l'esquena recta, alçem 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. 20".</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. 20".</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. 30".</p>	

Ara ja estàs preparat per començar l'etapa!

2. EXERCICIS PRINCIPALS 1a ETAPA (descanseu 20 segons entre exercici i exercici)

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

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

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