


MATÈRIA:	EDUCACIÓ FÍSICA		CURS	4t ESO
PROFESSOR/A	ERIC TORRES / BÁRBARA VELASCO			
Data entrega:	9:00 HORES DE CADA DISSABTE	Mail d'entrega:	eric.profeef@gmail.com	

Hola a tots i totes!

Tenim una gran notícia, aquesta setmana comencem amb l'etapa 2 des de Moncada fins a Tristan da Cunha. Ja heu fet tota la part d'Àsia i Europa, i heu arribat a casa vostra per a mostrar la flama a la vostra família i amics.

L'etapa que comencem es centra en Àfrica, i això vol dir que haureu de passar un desert, la selva plena d'animals salvatges i després haureu de navegar fins a una illa enmig de l'oceà, quasi res... I com es tradueix en els exercicis... doncs que els exercicis de la 1a etapa es continuen fent però sumen una mica menys de km i afegim exercicis nous.

Aquesta setmana haureu de fer com a mínim dues sèries completes. Pots dividir-la en dos dies i fer una sèrie un dia i l'altra sèrie el segon dia. No us oblideu d'**escalfar sempre abans** i de fer els **estiraments al final**.






Sèrie: Ordre dels exercicis:

1. Squat	15 repeticions
2. Flexions de pit	10 rep
3. Abducció de cama	20 rep x cama
4. Elevacions frontals	20 rep
5. Squat amb una cama	10 rep x cama
6. Curl de bíceps	15 rep
7. Pont de gluti	20 rep
8. Flexions de tríceps (opció 1 ó 2)	10 rep
9. Superman	30" x costat
10. Planxa lateral	15" x costat
11. Planxa	30"

Ens veiem la propera setmana!

EXERCICIS PRINCIPALS 2a ETAPA

VOLTA OLÍMPICA INSTITUT LA RIBERA		2a ETAPA: MONTCADA – TRISTAN DA CUNHA 13.540km			VOLTA OLÍMPICA INSTITUT LA RIBERA	
MÚSCUL	EXERCICI	POSICIÓ INICIAL	POSICIÓ FINAL	DESENVOLUPAMENT / OBSERVACIONS		
QUÀDRICEPS	Squat amb una cama			<p>Posició inicial: Dempeus amb les cames separades a l'amplada dels malucs (dibuix del mig).</p> <p>Acció: obres una cama i la flexiones a 90°. Tornes a la posició inicial i repeteixes l'acció amb l'altra cama.</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, <u>el genoll no ha de sobrepassar la punta dels peus.</u> 		
TRÍCEPS	Opció 1: Flexions de tríceps sobre un banc			<p>Posició inicial: Mans obertes a l'amplada de les espatlles i amb els dits mirant endavant.</p> <p>Acció: Flexionem i estirem els colzes a 90°.</p> <p>Observacions: L'espatlla ha d'estar recta i els peus separats a l'amplada dels malucs. Quan més lluny estiguin les cames dels braços, més intens serà l'exercici.</p> <p>Vigileu a on us recolceu, que no tombi la cadira!</p>		
	Opció 2: Flexions de tríceps al terra			<p>Variant: Si voleu podeu fer-ho al terra i serà més intens. Mireu que aneu flexionant i estirant els colzes.</p>		

<p>GLUTI</p>	<p>Abducció de cama</p>			<p>Posició inicial: Estirats al terra de costat. Flexionem una mica el genoll de la cama que està al terra.</p> <p>Acció: pugem i baixem la cama que està a sobre.</p> <p>Observacions: el peu de la cama que treballa ha de mirar endavant tota l'estona. No s'ha de pujar molt la cama ja que hauries de rotar el maluc.</p>
<p>BÍCEPS</p>	<p>Curl de bíceps</p>			<p>Posició inicial: dempeus amb els peus lleugerament separat i els braços al costat del cos.</p> <p>Acció: flexionar els colzes i estirar-los 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.
<p>OBLIC</p>	<p>Planxa lateral</p>			<p>Posició inicial: ens col·loquem de costat recolzant un dels avant-braços i els lateral del peu.</p> <p>Acció: eleva el maluc formant una línia recta de cap-esquena-peu i manté aqueta posició uns segons. Després girat i fes l'altre costat.</p> <p>Observacions:</p> <ul style="list-style-type: none"> - és important mantenir l'esquena recta i col·locar l'espatlla just a sobre el colze.