

1. PARTS DE LA SESSIÓ. L'ESCALFAMENT

ESTRUCTURA DE LA SESSIÓ

La sessió d'Educació Física i de qualsevol entrenament és la posada en pràctica dels exercicis programats per desenvolupar el propi nivell de condició física. L'estructura de la sessió presenta les següents parts: part inicial o escalfament, part principal i la part final o tornada a la calma.

A. Part inicial o escalfament

Definició.

L'escalfament és el conjunt d'exercicis que duem a terme abans de començar a fer una activitat física, per tal d'activar el cos, millorar el rendiment i disminuir el risc de patir una lesió.

Objectius.

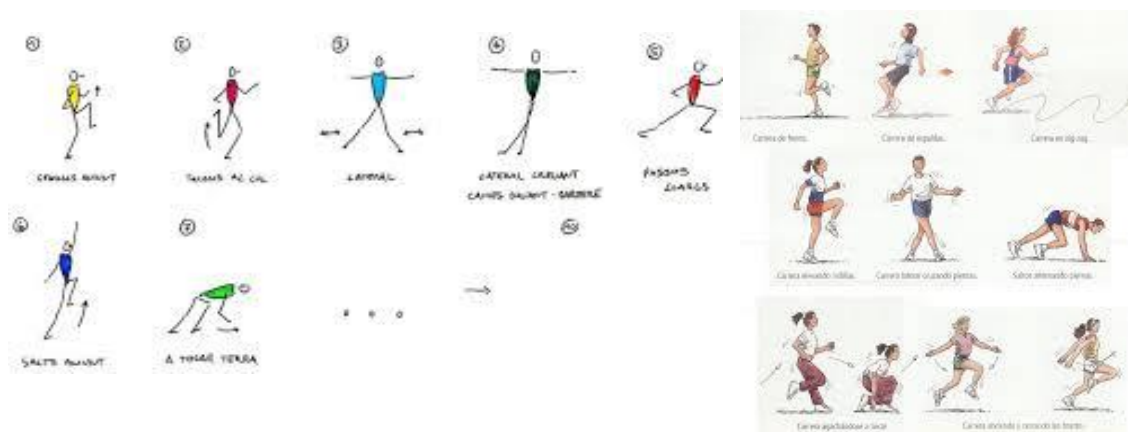
Els principals objectius que persegueix l'escalfament, entre molts, són:

1. Activar la funció de l'aparell respiratori. Es respira més ràpid i més profundament. Els pulmons captaran més aire de l'exterior, i l'organisme podrà extreure l'oxigen necessari per a l'esforç.
2. Activar la funció del cor i de l'aparell circulatori (artèries, venes i capil·lars). El cor batega més de pressa i els batecs són més potents. Així circula més sang pels vasos sanguinis i serà possible portar més oxigen als músculs que treballen.
3. Augmentar la temperatura corporal. Ho notem perquè comencem a suar i la pell s'envermelleix. La musculatura es mourà amb més facilitat i serà més difícil que es lesioni.
4. Preparar articulacions i els músculs. Amb l'escalfament lubriquem les articulacions i estirem els tendons i les fibres musculars.

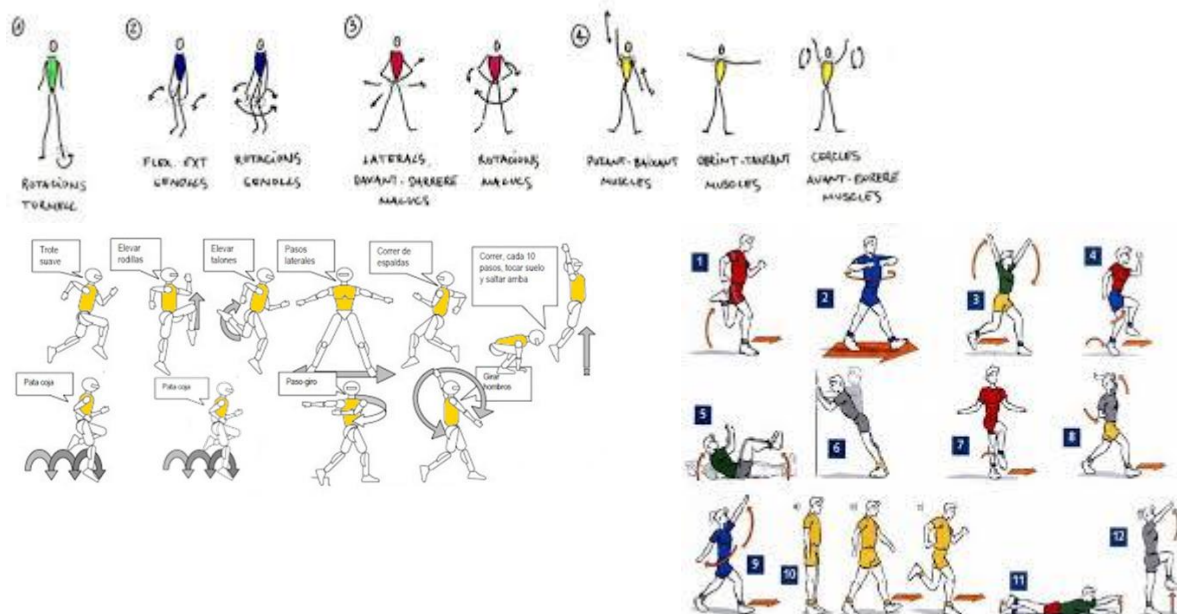
Part de l'escalfament.

Existeixen dues parts ben diferenciades dins de l'escalfament; la part general (o escalfament general) i la part específica (o escalfament específic). En la **part general** es realitzen exercicis que poden ser comuns a qualsevol escalfament, independentment de l'activitat que s'hagi de practicar posteriorment i on es mobilitzen gran grups muscular. Són a més a més, exercicis dinàmics, i han de realitzar-se de manera suau i on la intensitat ha de ser progressiva. Han de ser estrictament aeròbics i sense sobrecàrregues, de baixa intensitat i amb una duració no més llarga dels 12'.

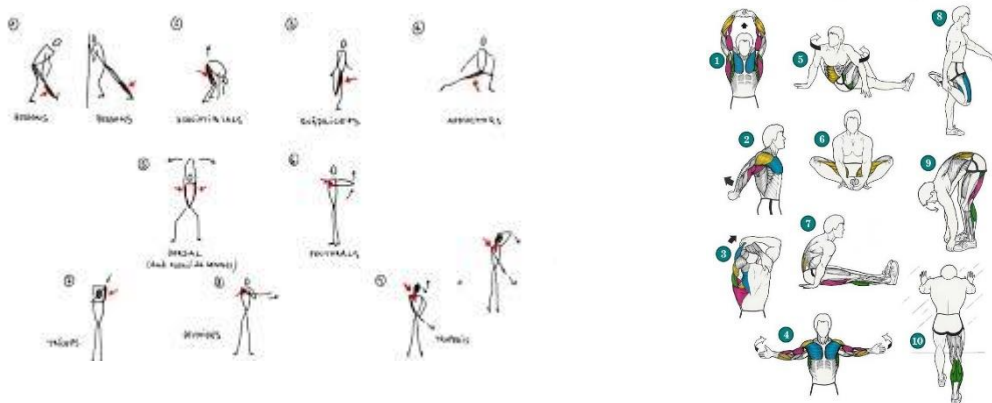
1. Exercicis globals on incloem curses, carreres, petits salts, desplaçaments...



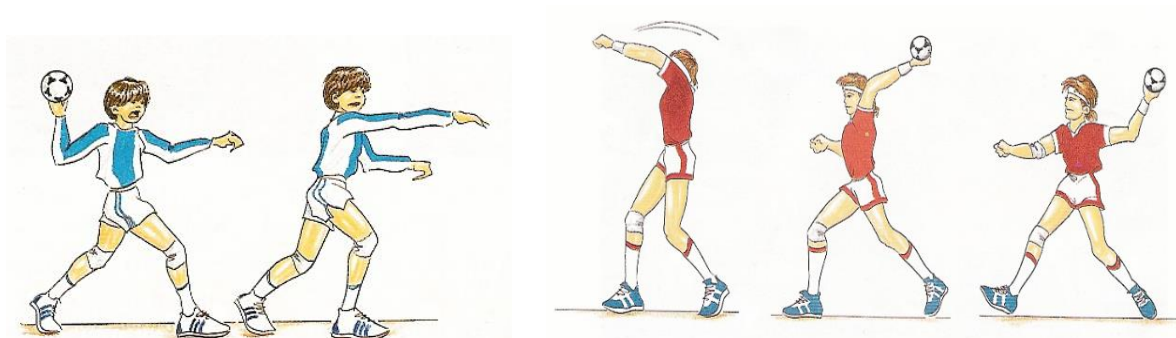
2. Exercicis de mobilitat articular exercicis on mobilitzem les articulacions com rotacions de braços, caderes, pelvis, cames...



3. Petits estiraments.



En la **part específica** es realitzen exercicis pròpiament de l'activitat física a realitzar. La part específica reproduïx els moviments i els gestos tècnics que és produiran en l'activitat o en la competició. El seu objectiu és acostumar als músculs que intervindran directament als moviments específics, millorant els encadenaments tècnics i centrar la atenció de l'esportista en el moviment de competició. Els exercicis que s'inclouen dins d'aquesta part poden ser tan físics com tècnics. Això dependrà molt de l'activitat que es farà posteriorment.



Formes d'escalfar.

Hi han dos formes per dur a terme un escalfament; mitjançant exercicis i mitjançant jocs. L'escalfament mitjançant el jocs pot ser més atractiu per l'alumne però ens podem trobar amb alumnes que participin poc i que per tant l'objectiu d'activar el cos no es compleixi. Per contra amb l'escalfament mitjançant exercicis pot ser menys atractiu però ens assegurem que tothom participa i activa el cos abans de la part principal.

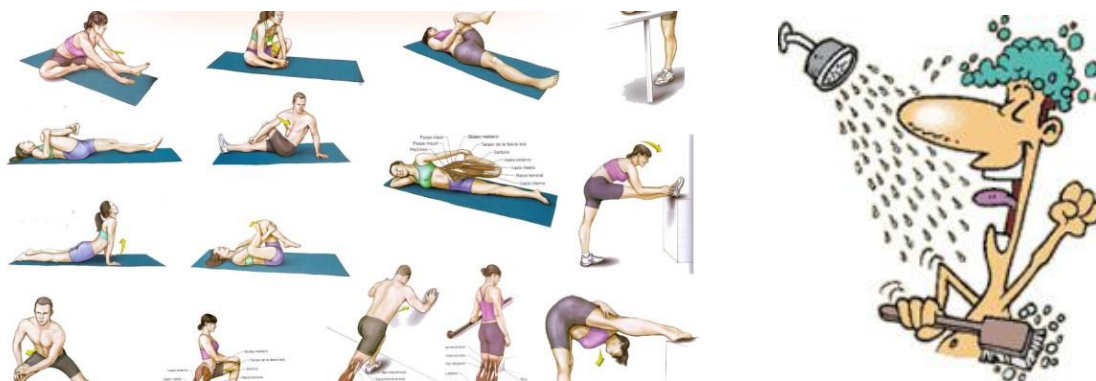
B. Part principal

En la part principal s'executen les activitats amb les que es pretén aconseguir els objectius de la sessió. Aquesta fase és la que ocupa més temps de la sessió, poden ser de diferents graus d'estimulació: màxima, mitja o baixa. És la part més llarga de la sessió. Es fa el treball programat. La intensitat de l'esforç s'ha d'adaptar al propi nivell de forma física. S'han d'establir clarament els exercicis que es faran i fer-los en un ordre coherent.

C. Part final o tornada a la calma

No és bo aturar l'exercici bruscament en especial si aquest ha estat intens. És bo que el cos torni progressivament al seu estat de repòs. Es poden fer les següents activitats; caminar, estiraments dels músculs que han intervingut, relaxació muscular i també es pot fer algun joc de relaxació. Ha d'ocupar la part final de la sessió i ens serveix per a que l'esportista recuperi els nivells d'intensitat que tenia a l'inici de la sessió. Finalitzem la sessió al vestidor i a la dutxa. Als vestidors s'han de seguir les normes següents:

- Dutxar-se i canviar-se de roba ràpidament per no molestar els altres.
- Quan ens pentinem, s'han de recollir i llençar els cabells a la paperera.
- No s'hi ha de llençar objectes i productes que puguin embossar les canonades .
- Comprovar que no es quedi cap aixeta o llum oberta en sortir del vestidor.
- S'han de portar xanquetes de goma per evitar el contacte dels peus amb la humitat del terra, que pot provocar rrelliscades i contagis.
- No s'ha d'intercanviar roba usada ni tovalloles ni mocadors, amb cap company o companya perquè poden ser un mitjà de transmissió de malalties o infeccions.



ACTIVITAT COMPETENCIAL N°1. LES PARTS DE LA SESSIÓ; L'ESCALFAMENT

1. TÍTOL

“Ja soc entrenador”.

2. OBJECTIUS

- Conèixer i diferenciar les parts d'una sessió o pràctica esportiva i els seus objectius.
- Valorar la importància de realitzar un escalfament adequat abans de realitzar activitat física.

3. CRITERIS D'AVALUACIÓ

- Diferenciar entre escalfament i estiraments.
- Conèixer diferents formes d'escalfament general (exercicis i/o jocs) en funció de la pràctica esportiva.

4. COMPETÈNCIES I DIMENSIONS

- **Competència 1.** Aplicar un pla de treball de millora o manteniment de la condició física individual amb relació a la salut.
- **Dimensió:** Activitat física saludable.

5. CONTINGUTS

- Parts d'una sessió d'activitat física: part inicial, part principal i part final.
- L'escalfament: objectius, parts ,exercicis i jocs.

6. DESENVOLUPAMENT/PLANTEJAMENT

Avui tens entrenament per la tarda però resulta que el teu entrenador/a t'ha avisat per WhatsApp que avui no podrà arribar a temps per començar l'entrenament, perquè té visita al metge. Per tant, com que ets el capità de l'equip, et demana sis plau que comencis l'entrenament i siguis el responsable del grup fins que ell arribi. No pots negar-te, ets un jugador molt important per l'equip. Per tant, et poses mans a l'obra i confecciones un escalfament, el qual duràs a terme per la tarda amb el teus companys d'equip.

7. CARACTERÍSTIQUES COMPETENCIALS DE L'ACTIVITAT

- Relacionar continguts treballats amb una situació que pot ser real per l'alumn@.
- Suposa aplicar els coneixements adquirits durant les sessions pràctiques de l'UD.
- Treball autònom amb iniciativa personal (crear sessions i escalfaments).
- Ritme de treball individual i adequat a cada alumn@.
- Previsió de diferents nivells de l'activitat, per poder treballar les diferents intel·ligències.
- Aquesta activitat estarà compartida amb els alumnes al Google Classroom. Per tant hauran d'utilitzar programes d'edició de textos i presentacions per la producció de documents digitals (**Competència Bàsica de l'Àmbit Digital N°2**).
- Suposa aplicar coneixements informàtics per l'accés a Internet per accedir al Google Classroom.

8. TEMPORITZACIÓ 1h, per tant, una sessió.

9. RECURSOS i RECURSOS TIC

Ordinador, accés a internet e impressora.

10. AVALUACIÓ

Puntuació del 0-10.

DIMENSIÓ ACTIVITAT FÍSICA SALUDABLE
BLOC CONTINGUTS: CF I SALUT
CONTINGUTS: PARTS D'UNA SESSIÓ I L'ESCALFAMENT

FASE 1	EXERCICIS (explica'ls) Gràfic		TEMPS
Exercicis d'activació global o general	1. 2. 3.		
FASE 2	EXERCICIS (explica'ls) Gràfic		TEMPS
Exercicis de mobilitat articular	1. 2. 3.		
FASE 3	EXERCICIS (explica'ls) Gràfic		TEMPS
Exercicis físics i tècnics específics (3 físics i 4 tècnics).	1. 2. 3. 4. 5. 6. 7.		
FASE 4	EXERCICIS (explica'ls) Gràfic		TEMPS

DIMENSIÓ ACTIVITAT FÍSICA SALUDABLE
BLOC CONTINGUTS: CF I SALUT
CONTINGUTS: PARTS D'UNA SESSIÓ I L'ESCALFAMENT

Exercicis d'estiraments	1. 2. 3.		
-------------------------	------------------------	--	--

2. CF I SALUT LES QUALITATS FÍSQUES BÀSIQUES

LA CONDICIÓ FÍSICA

És el nostre estat de forma i de salut, és a dir, com es troben les nostres qualitats físiques i mentals, les quals permeten que el nostre cos pugui tenir un bon rendiment. La Condició Física ens indica com tenim el nostre organisme i de quina manera podem afrontar diferents accions del dia a dia i de l'esport. Per exemple, si al fer una activitat física (caminar, saltar, pujar escales, córrer, jugar...) ens cansem més o menys, vol dir que la nostra CF no es bona.

La condició física és el conjunt de capacitats que permeten fer qualsevol activitat quotidiana amb efectivitat i sense un cansament excessiu. Aquesta condició permet el desenvolupament d'activitats com ara anar caminant a l'escola, patinar pel carrer, carregar el cistell de la compra, puja les escales de casa...

La CF es pot millorar mitjançant l'entrenament, la pràctica de l'esport i de les diferents competicions i els hàbits de vida saludable.

La CF es pot treballar a través de les qualitats físiques que la formen (agilitat, velocitat, coordinació, equilibri, rapidesa, força, potència, resistència, ritme, elasticitat, etc.). De totes aquestes qualitats hi han 4 que són fonamentals i, per això, s'anomenen Capacitats Físiques Bàsiques: resistència, velocitat, força i flexibilitat.

Observa les persones que fan esports diversos. Veuràs com es dobleguen les gimnastes, amb quina força xuten els futbolistes, com pedalegen els ciclistes, com neden a la piscina, amb quina precisió encistellen els jugadors de bàsquet... Totes aquestes accions les poden fer gràcies a tenir unes QFB en un estat òptim.

A. La Resistència

És la Qualitat Física Bàsica que ens permet mantenir esforços físics durant molt de temps i lluitar contra el cansament. La resistència, és doncs, la capacitat de mantenir un esforç físic durant un temps.

Els músculs i les seves fibres necessiten ENERGIA i OXIGEN per poder treballar. Principalment l'energia que necessiten els músculs per poder fer esforços, l'aconseguim dels hidrats de carboni. En funció de la durada i la intensitat de l'esforç trobem que l'energia i l'oxigen s'esgoten i hem de parar perquè apareix el cansament. Per aquest motiu distingim dos tipus de resistència:

1. Resistència aeròbica: la intensitat de l'esforç és lleu, mitja-baixa, però de llarga o molt llarga durada i per tant l'energia i el oxigen no s'esgoten (sortir a córrer, anar en bicicleta, nedar...)

2. Resistència anaeròbica: la intensitat de l'esforç és molt alta, només es pot resistir durant un interval de temps curt. Aquí doncs, el requeriment d'oxigen i d'energia és molt alt per part dels músculs i per tant s'esgoten molt i molt ràpidament, apareixent molt ràpid el cansament i la fatiga (esprint final de una cursa de ciclisme, esprint d'un jugador de futbol, cursa dels 100m llisos...)

Hi ha molts esportistes que en la seva modalitat esportiva la resistència és un factor determinant pel seu rendiment; els ciclistes, per poder aguantar les etapes tan llargues, el corredor de marató, que ha de realitzar un esforç al llarg de 42,195 km., el muntanyenc, que camina durant hores i hores per assolir un cim... També altres esportistes com els jugadors de bàsquet, de futbol, balonmano, waterpolo, polo... han de tenir una bona resistència per poder aguantar tot un partit sense esgotar-se o esgotar-se el mínim possible.

Mitjançant la **freqüència cardíaca** podem controlar la intensitat de l'exercici. Quan realitzem una activitat física i/o esportiva el nostre cos es veu alterat per l'esforç de manera que els músculs necessiten més aport energètic i de oxigen. La manera d'aconseguir això es que el cor bategui més sang, és a dir, que el cor faci més batecs per minuts. Aquest nombre de batecs que fa el nostre cor cada minut és la **freqüència cardíaca**.

Si volem controlar la intensitat del nostre esforç, hem de saber prendre'ns el pols. Pots trobar-lo en qualsevol artèria del teu cos que sigui superficial i el pots notar posant-hi al damunt el cap dels dits. No facis servir el dit polze, perquè podries confondre les pulsacions de l'artèria del dit polze. A l'*artèria caròtida*, situada al costat del coll, a l'*artèria radial*, situada en el canell i directament *damunt del pit*, a l'alçada del cor, ja que hi pots notar els seus batecs.



B. La flexibilitat

És la Qualitat Física Bàsica que permet al cos estirar-se amb la finalitat de facilitar la major amplitud en els moviments corporals. Gràcies a la flexibilitat podem tocar a terra sense necessitat de doblegar les cames, agafar-nos les mans per l'esquena i realitzar molts altres moviments. Si tenim una bona flexibilitat, la nostra musculatura i articulacions tindran "millor salut". Estarem més protegits per enfrontar possibles lesions i realitzarem els nostres moviments habituals amb més facilitat. Que una persona sigui més o menys flexible depèn de:

La capacitat **d'estirament de la seva musculatura**. Els músculs poden estirar-se més o menys. Quant més puguin estirar-se o més flexibilitat tindrà. Si aconseguim que la nostra musculatura estigui relaxada, podrem obtenir una bona amplitud de moviments.

La capacitat de **moviment de l'articulació**. Les articulacions són les unions entre els ossos i permeten que el nostre esquelet pugui realitzar els moviments. No totes les articulacions tenen la mateixa capacitat de moviment.

La flexibilitat es treballa en tots els esports ja que, és fonamental per realitzar correctament els moviments i, també perquè evita lesions del nostre aparell locomotor (ossos, músculs i articulacions).

Podem diferenciar dos tipus de flexibilitat que, en realitat, es corresponen a dues maneres de treballar aquesta qualitat física:

1. Flexibilitat activa o dinàmica: La practiquem quan realitzem l'exercici en moviment. Han de ser moviments amples, extensos i relaxats. En aquesta manera de treballar hi ha un desplaçament important d'una o diverses parts del cos. És produïda per l'activitat muscular voluntària del subjecte.

2. Flexibilitat passiva o estàtica: Consisteix en adoptar una posició d'estirament i mantenir-la, de manera estàtica, durant alguns segons. No hi ha moviment apreciable. Es produïda per l'acció de forces externes al subjecte (gravetat, pes corporal, materials, company).

C. Força

És la Qualitat Física Bàsica que ens permet, mitjançant accions musculars, vèncer una resistència i/o oposar-se a ella, de manera estàtica (isomètrica) o dinàmica (concèntrica o excèntrica). El múscul pot desenvolupar força mitjançant diferents maneres de contracció:

A) sense modificar la seva llargada (contraccions estàtiques o **isomètriques**).

B) amb reducció de la llargada (contraccions **concèntriques** de superació de la resistència).

C) amb increment de la llargada (contraccions **excèntriques** o que cedeixen a la resistència).

1. Força màxima. És la major força que un subjecte pot aixecar en un moviment durant el qual la velocitat és baixa. Ex: halterofília.

2. Força Resistència. "Capacitat de realitzar una activitat de força, mantenir-la en el temps i oposant-se a la fatiga". És la qualitat que permet, per exemple a un ciclista, moure un desenvolupament important en una cursa contra-rellotge o durant l'ascens a un port de primera categoria; o que també permet a un jugador de voleibol mantenir l'eficàcia en el salt durant 5 llargs sets.

3. Força explosiva (força velocitat). "Capacitat de desenvolupar la força màxima en el temps més curt possible". Exemple: salts i llançaments.

Força-resistència. És la força que es necessita per fer un treball amb poc pes, però durant bastat de temps.

Força explosiva o potència. És la força que es necessita per fer un treball amb un pes moderat, però molt ràpidament.

Força-màxima. És la força que es necessita per fer un treball amb el màxim pes possible.

D. Velocitat

Capacitat de realitzar accions motrius en el mínim temps possible

1. Velocitat de reacció. Permet posar el cos en moviment el més ràpidament possible. És la capacitat de reaccionar davant un estímul.

2. Velocitat de desplaçament. Ens permet recórrer una distància amb el menor temps possible. És la capacitat de realitzar moviment cíclics a màxima velocitat i amb resistències baixes (cursa de 100 metres, cursa de ciclisme, 200 metres papallona...)

3. Velocitat gestual. Serveix per fer gestos ràpids. És la capacitat de fer moviments aïllats a màxima velocitat i amb resistències baixes (xut a porteria, llançament a cistella, cop de puny, patada al pit...).

FITXA DE LES QUALITATS FÍSQUES BÀSIQUES

1. Nom del joc

2. Qualitat Física de Millora

3. Lloc

4. Material necessari

5. Regles del joc

6. Variants del joc

7. Dibuix, foto o gràfic

DIMENSIÓ ACTIVITAT FÍSICA SALUDABLE
BLOC CONTINGUTS: CF I SALUT
CONTINGUTS: PARTS D'UNA SESSIÓ I L'ESCALFAMENT