



RECORDEM:

Quins són els aparells i sistemes del nostre cos que tenen relació amb l'activitat física i que vam estudiar a la primera avaluació?

- ☐ L'aparell locomotor.
- ☐ L'aparell respiratori.
- ☐ L'aparell circulatori.
- ☐ El sistema nerviós.

LA CONDICIÓN FÍSICA

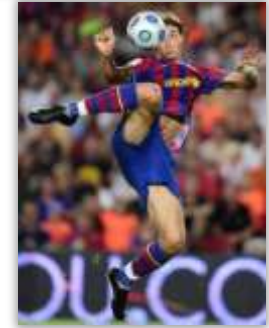
Es basa en l'estat d'aquest quatre aparells o sistemes

Resistència aeròbica



Resistència anaeròbica

Velocitat de moviment



APARELL
RESPIRATORI

APARELL
CIRCULATORI

RESISTÈNCIA

CONDICIÓ FÍSICA: és la capacitat de realitzar un treball diari amb vigor i efectivitat, alentint l'aparició de cansament, realitzat amb el mínim cost energètic i evitant lesions

APARELL
LOCOMOTOR:
ARTICULACIONS

FLEXIBILITAT

Flexibilitat estàtica



SISTEMA
NERVIÓS

VELOCITAT



Velocitat de desplaçament

APARELL
LOCOMOTOR:
MÚSCULS

FORÇA

Força
explosiva



Força màxima

Força resistència



Flexibilitat dinàmica





LA RESISTÈNCIA

Mantenir un esforç físic durant un temps prolongat.



Recuperar-nos de l'esforç físic realitzat més ràpidament.



És la capacitat del cos que permet:

LA RESISTÈNCIA

Resistència aeròbica

Treballem la resistència aeròbica quan fem **exercicis de llarga durada i ritme suau**.

Aquestes característiques dels exercicis aeròbics **permeten a l'aparell respiratori i a l'aparell cardiovascular fer arribar a la musculatura l'oxigen necessari per fabricar l'energia que fa falta per moure's**.

Precisament per això és un dels tipus d'exercici recomanat per mantenir i millorar la salut, ja que fa millorar els dos aparells esmentats anteriorment.



Exemple: esquidor de fons

Resistència anaeròbica

Treballem la resistència anaeròbica quan fem **exercicis de curta durada i ritme intens**.

Aquestes característiques dels exercicis anaeròbics **no permeten a l'aparell respiratori i a l'aparell cardiovascular fer arribar a la musculatura tot l'oxigen necessari per fabricar l'energia que fa falta per moure's**. També cal fabricar energia sense oxigen.



Exemple: joc de tocar i parar

LA RESISTÈNCIA

- Treballar-la un mínim de 2 o 3 dies a la setmana.
- Cada sessió ha de durar un mínim de 30 minuts. Es pot treballar de forma contínua o descansant.
- Hem de procurar fer exercicis que facin treballar tot el cos.
- Cal ajustar la durada i el ritme al tipus de resistència que es vol treballar:
 - La durada la pots mesurar en **distància, temps o nombre de vegades que es fa**.
 - El ritme es pot valorar mitjançant la freqüència cardíaca (veure [**DICCIONAC - Capítol: resistència - pàgina 3**](#))
- Podeu fer exercicis com:
 - Córrer.
 - Anar en bici.
 - Patinar.
 - Nedar.
 - Practicar algun esport que t'agradi.
 - Jocs de relleus, persecucions, ...



Què haig de fer per mantenir o millorar la meva resistència?

LA RESISTÈNCIA



LA FORÇA

Vèncer o oposar-te a una càrrega.

La càrrega pot ser un pes (el de la bossa)



La càrrega pot ser una “resistència”
(la *resistència* que ofereix l'aigua quan remem)
En aquest cas la paraula resistència fa referència
a una força contrària.

És la capacitat del cos que permet:

LA FORÇA

Força màxima

Capacitat de crear la **màxima tensió amb una contracció dels músculs**. Per tant, la càrrega a vèncer serà màxima i la velocitat d'execució molt baixa.

***Exemple:** l'aixecament de pedres al País Basc.*



Força explosiva

Capacitat de vèncer **càrregues no gaire grans amb la màxima velocitat** de moviment. També s'anomena **potència**.

***Exemple:** l'atleta que fa un llançament de javelina.*



Força resistència

***Exemple:** remar per fer ràfting.*



Capacitat de fer una **activitat de força durant un temps prolongat i de resistir el cansament que provoca**. Normalment utilitzarem càrregues i velocitats d'execució mitjanes.

LA FORÇA

- Treballar-la un mínim de 2 dies a la setmana.
- Cada sessió ha de durar entre 15 i 30 minuts.
- S'han d'alternar els músculs que es treballen per no carregar-los.
- Pots practicar exercicis com aquests:
 - Si utilitzes **el teu cos com a càrrega** a vèncer:
 - Abdominals superiors i inferiors.
 - Flexions de braços i cames.
 - Salts: a peu coix, genolls al pit, ...



- Si utilitzes **el pes del cos d'un company com a càrrega** a superar:
 - Transportar un company en braços, a collibè, ...
 - Batalla de galls.
 - Pols gitano.

Què haig de fer per mantenir o millorar la meva força?

LA FORÇA