



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

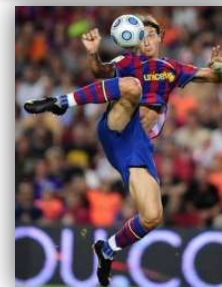
Es basa en l'estat d'aquest quatre aparells o sistemes

Resistència aeròbica



Resistència anaeròbica

Velocitat gestual



APARELL
RESPIRATORI

RESISTÈNCIA

APARELL
CIRCULATORI

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

VELOCITAT

SISTEMA
NERVIÓS

Velocitat de desplaçament



Velocitat de reacció



FORÇA

APARELL
LOCOMOTOR:
MÚSCULS

Força
explosiva



Força màxima



FLEXIBILITAT

APARELL
LOCOMOTOR:
ARTICULACIONS

Flexibilitat estàtica



Flexibilitat dinàmica



Força resistència





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 2](#))
- 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



LA VELOCITAT

Moure's **ràpid** ...

... per anar d'un lloc a un altre.



Velocitat de desplaçament

... una part del cos.



Velocitat gestual

... per respondre a un estímul.



Velocitat de reacció

És la capacitat del cos que permet:

LA VELOCITAT

- La velocitat només es millora amb la velocitat:
 - S'ha d'adaptar a l'activitat que es practiqui.
 - No es pot treballar cansat.
- Per treballar la velocitat cal escalfar molt bé.
- En acabar el treball de velocitat és molt convenient estirar la musculatura.
- La força i la velocitat estan relacionades:
 - Millorant la força és millora la velocitat.
 - La pràctica continuada d'exercicis de velocitat pot provocar en el nostre cos l'augment de la musculatura.



Què haig de tenir en compte si vull millorar la meua velocitat?

LA VELOCITAT



LA FLEXIBILITAT

Executar moviments amb **la màxima amplitud possible**



És la capacitat del cos que permet:

LA FLEXIBILITAT

Ets capaç de fer aquests moviments? Probablement, no! Per què?



Els isquiotibials no són prou elàstics.



L'articulació de l'espatlla no té prou mobilitat

Què puc fer per solucionar aquest problema?

LA FLEXIBILITAT

Flexibilitat estàtica



Adoptant una postura determinada i estirant la musculatura implicada durant quinze o vint segons. No hem de sentir dolor.

Flexibilitat dinàmica



Mobilitzant l'articulació, cercant el moviment més gran possible

TREBALLAR ...

Què puc fer per solucionar aquest problema?

LA FLEXIBILITAT

- S'ha d'escalfar la zona a treballar.
- En el treball dinàmic cal començar els exercicis de forma progressiva: de menys a més. Pensa que el moviment exagerat d'una articulació pot fer-nos patir una **luxació**, es a dir, el **desplaçament del lloc que ocupa un os dins d'una articulació**.
- En el treball estàtic (estiraments) cal:
 1. Adoptar la posició correcta fins notar la tensió del múscul.
 2. Mantenir la tensió durant 15 o 20 segons
 3. Relaxar la musculatura durant 5 o 7 segons
 4. Tornar a estirar la musculatura forçant-la una mica més durant 15 o 20 segons.
- Un bon treball de flexibilitat ajuda a evitar les lesions musculars
- Treballar la flexibilitat és tan important, o més, que entrenar altres capacitats com la resistència, la força o la velocitat .
- Les dones solen ser més flexibles que els homes, ja que aquests tenen la musculatura més gran i més rígida.



Què haig de tenir en compte si vull millorar la meva flexibilitat?

LA FLEXIBILITAT



- Els nadons tenen el 100% de flexibilitat, ja que els ossos i la musculatura encara no estan formats. A partir d'aquest moment anem perdent flexibilitat a mida que creixem.

Què haig de tenir en compte si vull millorar la meva flexibilitat?

LA FLEXIBILITAT



R
E
C
O
R
D
A

LA TEVA CONDICIÓ FÍSICA

Depèn del nivell en el que es trobin les teves qualitats físiques