

Al final de l'educació secundària obligatòria ja es tendeix a fomentar l'adquisició de les eines necessàries per organitzar la pròpia pràctica d'una manera autònoma, entesos els beneficis que comporta l'adquisició d'aquest hàbit, practicat sistemàticament i permanent per a la millora de la qualitat de vida. A 4t, aquest any es tracta de fer un pas més cap a l'autonomia de l'alumnat en la planificació, gestió i pràctica de l'activitat física, així com en la comprensió del món en què vivim, des d'una perspectiva holística de les activitats físiques i esportives que contempli l'aspecte físic i biològic, l'aspecte social i l'aspecte psicològic i emocional, amb la finalitat d'adquirir un estil de vida saludable. Els nois i noies han d'esdevenir persones responsables, autònomes i integrades socialment, capaces d'intervenir activament en la societat des de l'àmbit de la seva realitat corporal i dels hàbits socials, i també pel que fa a l'activitat física i l'esport.

Us heu de beneficiar del que ofereix la cultura, i les activitats físiques i l'esport hi són incloses, per tal de participar d'una manera activa i crítica en la transformació de la societat. Heu d'aprendre a valorar els aspectes positius de les activitats físiques, tant pel que fa a la salut com als valors implícits en l'esport (esforç, superació, cooperació i respecte) i ser crítics amb les pràctiques que hi incideixen negativament.

Competències bàsiques de l'àmbit de l'educació física

Una de les finalitats més importants de l'educació física a l'educació secundària obligatòria és aconseguir que els adolescents aprenguin a tenir cura de la seva salut per mitjà de la pràctica d'activitat física i que tinguin una bona predisposició a fer-ho.

Així, aquesta dimensió de l'activitat física saludable comprèn les competències més orientades cap a l'activitat física com a eina de millora de la salut i assolir-les ha de servir per marcar les pautes d'un estil de vida actiu. Són:

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

Competència 2.-Valorar els efectes d'un estil de vida actiu a partir de la integració d'hàbits saludables en la pràctica d'activitat física

Continguts clau d'aquestes dues competències i que treballarem al llarg del trimestre

- Qualitats físiques.
- Estils de vida: sedentarisme i estil de vida actiu.
- Síndrome general d'adaptació i efectes de l'activitat física regular sobre l'organisme.
- Condició física i salut.
- Qualitats físiques: resistència, força, velocitat i flexibilitat.
- Mètodes d'entrenament continus i fraccionats.

- Principis de l'entrenament.
- La sessió i el pla de treball.
- L'escalfament: característiques i efectes sobre l'organisme.
- La sessió de treball: fases i característiques.
- El pla de treball de manteniment i de millora de la salut.
- Hàbits de salut.
- Higiene corporal i salut en la pràctica d'activitats físiques.
- Higiene postural i prevenció de lesions.
- Hidratació, alimentació, descans.
- Salut i substàncies tòxiques: tabac, alcohol, substàncies estimulants, etc.
- Respiració i relaxació.
- Estereotips dels models del cos en els mitjans de comunicació
- El cos com a model d'identitat social.
- El culte al cos i els límits per a la salut.

Mentre que la primera competència es refereix a la pràctica d'activitat física per a la millora o manteniment dels nivells de condició física individuals, la segona inclou els hàbits tradicionalment associats a la mateixa pràctica d'exercici físic. Es tracta de donar sentit a la pràctica d'activitat física com a eina de millora de la salut i de la qualitat de vida, a partir del coneixement i la valoració dels efectes beneficiosos i perjudicials per a la salut que es poden derivar dels diferents estils de vida.

La integració de les dues competències ha de possibilitar que els alumnes coneguin les característiques i els efectes de l'estil de vida actiu en comparació amb el sedentarisme, i que la pràctica d'activitat física els ajudi a millorar el desenvolupament corporal durant l'etapa de l'adolescència

0.- INTRODUCCIÓ. L'ACTIVITAT FÍSICA

DEFINICIÓ:

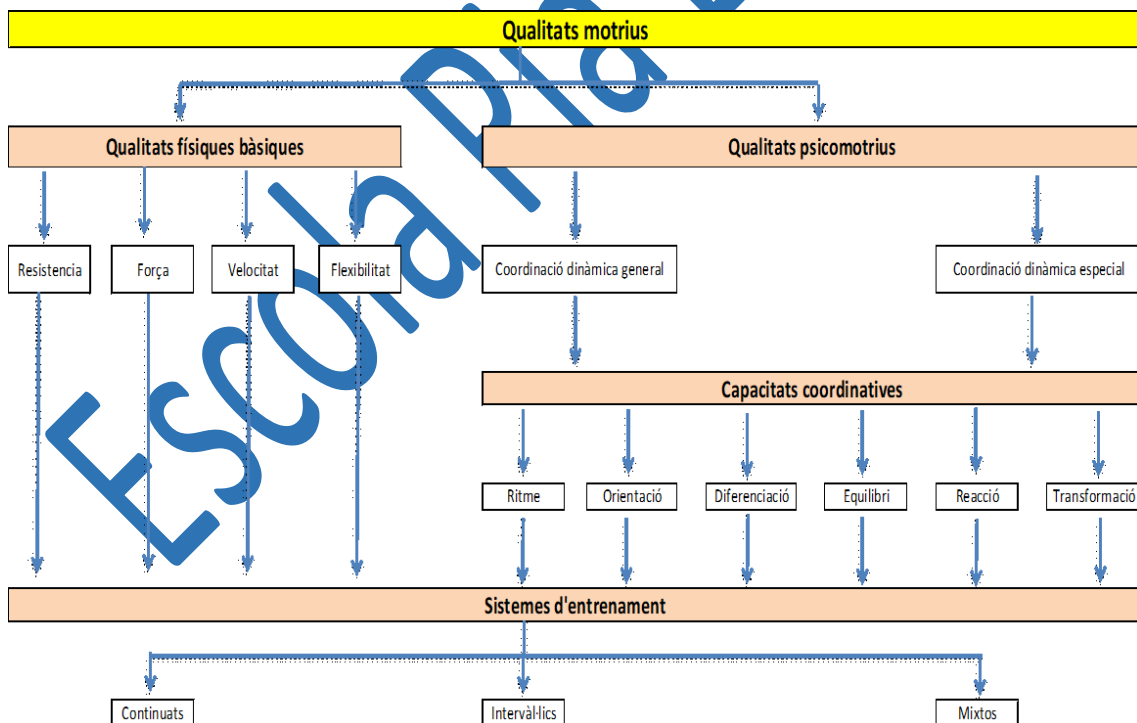
El concepte de condició física sorgeix el 1916, en què Liam va mesurar l'aptitud física dels subjectes. És una traducció del terme anglès "Physical fitness" i recull la possibilitat de millorar la capacitat de l'aparell locomotor respecte al moviment o qualsevol activitat esportiva.

No t'han preguntat mai si estàs en forma? Ràpidament et ve al pensament si ets capaç de fer o no aquell moviment o de rendir a un nivell determinat en un esport o activitat.

Per poder distingir si el cos millora i evoluciona en les diferents activitats, hi ha un conjunt de factors, capacitats o qualitats motrius (qualitats físiques) que té cada individu i que, mitjançant el seu desenvolupament, conformen la base de la condició física de l'individu.

CAPACITATS O QUALITATS MOTRIUS

Són moltes les denominacions que reben aquestes capacitats



1.-QUALITATS FÍSiques BÀSIQUES

Les qualitats físiques bàsiques estan determinades pels processos energètics i metabòlics de rendiment de la musculatura voluntària. El seu bon funcionament assegura una interrelació entre elles, segons el tipus d'activitat muscular realitzada.

1.1.- Força

És la capacitat que els músculs posseeixen per a vèncer una oposició externa. Hi ha diferents tipus de força, depenent de les interrelacions amb les altres capacitats condicionals.

Per comprendre com el concepte de Força és global i que existeixen diferents classificacions de força, tan sols tenim que comparar els següents exemples (tots ells de aplicació de la força) i decidir quin és el "més fort".

- El campió del món de llançament de pes.
- El campió del món de halterofília.
- El campió del món dels pesos pesats (boxa).
- Mister Univers (Culturisme).
- El campió de salt d'alçada que eleva el seu cos fins els 2,40 m.

Es evident que cada un d'ells serà el més fort dins de la seva especialitat, i a la vegada comprovem que tots realitzen una activitat en la que el factor fonamental és la força.

Així, doncs, la Força la classificarem en funció de la càrrega i la velocitat d'execució per un costat i en funció del tipus de contracció muscular utilitzada per un altre.

A) En funció de la càrrega i la velocitat d'execució

- Força màxima: Capacitat de vèncer una càrrega o resistència màxima sense tenir en compte el temps utilitzat per fer-ho. Exemple: Halterofília.
- Força velocitat: Capacitat de vèncer una càrrega o resistència mitja amb gran velocitat d'execució. Exemple: els salts.
- Força resistència: Capacitat de vèncer una càrrega o resistència mitja a una velocitat de execució mitja durant varies repeticions. Exemple: el rem.

B) En funció dels tipus de contracció muscular

- Força dinàmica o isotònica (amb moviment): Suposa l'escurçament o allargament del múscul, produint-se un moviment de las parts corporals implicades. Es dona en exercicis on es fa força sobre una resistència que podem moure o vèncer. Exemple: Flexionar els braços pels colzes per aixecar una pedra

- **Força estàtica o isomètrica (Sense moviment):** És la força màxima exercida sobre una resistència inamovible. Es dona en exercicis on intentem vèncer un pes però no podem, per tant no es produeix moviment.

Exemple: Empènyer contra una paret

1.2.- Resistència:

És la capacitat per a mantenir un esforç físic durant un temps prolongat. Però no és el mateix un esforç sostingut durant molt de temps, com pot ser el d'un maratonista, que un esforç més curt a un ritme més elevat, com pot ser el d'un corredor de 800mts. El maratonista té una gran resistència aeròbica, i el corredor de 800mts té una gran resistència anaeròbica.

La resistència pot ser:

Aeròbica: Diem que treballem aeròbicament quan suportem esforços prolongats d'una intensitat moderada. És el tipus de resistència que necessitem per realitzar activitats físiques de llarga duració (+ de 3') i de intensitat moderada. El cor treballa entre 130 i 170 Pul/min. aproximadament per que existeixi un equilibri entre l'aport i la demanda (necessitat) d'oxigen que necessitem per l'activitat.

EXEMPLES: Carreres de fons (3.000 m, 10.000 m, ...), jòguing, caminar a pas ràpid, saltar a la corda, bicicleta, patinar, nedar (distàncies llargues), ballar, exercicis aeròbics, esports, ... en definitiva, qualsevol activitat que se efectui a ritme moderat.

Anaeròbica: Quan el moviment es realitza en deute d'oxigen. És a dir, quan la demanda d'oxigen és superior a l'aport. Diem que treballem anaeròbicament quan suportem esforços molt intensos i, evidentment, durant un curt període de temps. És el tipus de resistència que necessitem per realitzar activitats de curta durada (- de 3') però de gran intensitat. El cor treballa entre 170 Pul/min aproximadament i el nostre I.C.M. (Índex Cardíac Màxim; 220 - Edat), i en general hi ha un desequilibri entre l'aport i la demanda d'oxigen en sang, produint-se un DEUTE d'oxigen que haurem de recuperar al finalitzar l'esforç, ja que en els músculs continua faltant aquest (deute acumulat).

EXEMPLES: Carreres de gran intensitat fins els 1.000 - 1.500 m., natació a gran intensitat en distàncies curtes, salts, llançaments, esprints en bicicleta.

1.3. Velocitat:

En física es defineix com la capacitat de recórrer una distància en el menor temps possible. En l'activitat física, velocitat significa rapidesa d'acció. Un corredor de 100m és ràpid. N'hi ha de tres tipus:

- **velocitat de reacció:** És la facultat del sistema nerviós per captar un estímul i convertir-lo en una contracció muscular o moviment, el més ràpid possible. Per exemple, la sortida en una cursa de 100m, des que sona el tret de sortida fins que l'atleta inicia el moviment.

- **velocitat de contracció:** És la freqüència de contraccions musculars determinada pels impulsos nerviosos. Per exemple, en una cursa de velocitat tindrà avantatge el que més vegades i més ràpid contrau els músculs.
- **velocitat de moviment:** És la capacitat de realitzar un moviment determinat en el menor temps possible. Quan el moviment és un desplaçament, i implica tot el cos, es dirà Velocitat de moviment i dependrà de dos factors: la longitud i la freqüència de les gambades. Quan el moviment és un gest o implica un segment o una part del cos, s'anomena Velocitat gestual o segmentària.

1.4. La flexibilitat

És la capacitat que tenen les articulacions per facilitar la major amplitud possible dels moviments corporals (sense fer-se mal), gràcies a la mobilitat articular i l'elasticitat del múscul. La gimnàstica rítmica és un dels esports que requereixen un grau més alt de flexibilitat en els esportistes.

La Flexibilitat del cos humà depèn de dos factors:

- **La mobilitat de les articulacions**, que és la capacitat que tenen les articulacions de l'esquelet per funcionar amb la màxima amplitud i que depèn de la constitució del nostre cos.
- **L'elasticitat dels músculs**, que és la capacitat que aquests tenen per estirar-se, sense fer-se mal, i que depèn de l'entrenament.

També hi ha un altre element que intervé en el moviment: els tendons.

Els tendons són la part més externa del múscul i s'insereixen a l'os. La seva funció és fixar el múscul a l'os perquè es pugui contraure i relaxar.

Sabies que...?

- Elasticitat no és sinònim de flexibilitat. Aquests dos termes es confonen moltes vegades. L'elasticitat és la capacitat que té un cos de tornar a la seva posició de repòs quan deixen d'actuar-hi les forces que l'han deformat. Una persona pot ser molt flexible però no gaire elàstica.
- Moltes lesions musculars són provocades per falta de flexibilitat residual (un grau més elevat de mobilitat per qualsevol circumstància).
- Hi ha persones que tenen les articulacions molt laxes i poden arribar a fer moviments que semblen impossible.
- La flexibilitat és la única capacitat regressiva; això vol dir que, a mesura que passa el temps, en tenim menys.
- Hi ha societats en què la manera de viure influeix positivament en el desenvolupament de la flexibilitat de certes zones corporals. És el cas dels pobles orientals, que tenen una particular manera de seure (de genolls, a la gatzoneta o amb les cames encreuades).

- Les persones molt musculades són menys flexibles. El pes excessiu dels seus músculs provoca un descens en la mobilitat de les seves articulacions.
- Hi ha persones que pateixen la síndrome d' isquiotibials curts. Els isquiotibials són els músculs de la part posterior de la cuixa, que per problemes de creixement i manca de flexibilitat es desenvolupen menys. Per aquestes persones, tocar-se la punta dels peus amb les cames estirades és un exercici pràcticament impossible de dur a terme.

Escola Pia Balmes

2.- SISTEMES D'ENTRENAMENT

La millora planificada s'ha de dur a terme utilitzant els sistemes d'entrenament que fan servir diferents intensitats. La intensitat de l'esforç es pot calcular utilitzant dos sistemes:

- Durant l'exercici cal tenir present la freqüència cardíaca màxima (fcm), que són les pulsacions màximes que es considera que podem arribar dins del marc d'activitat física saludable. La freqüència cardíaca màxima es pot calcular de diferents maneres, en veiem dues (s'inclouen exemples per a una persona de 18 anys d'edat, +/- 10 bpm)

FÒRMULA	CÀLCUL	EXEMPLE (18 ANYS)
Fòrmula de William Haskell	220 - edat	202 ppm
Estudi de Douglas Seals	208 - (edat x 0.7)	195 ppm

A partir del coneixement de la freqüència cardíaca màxima es pot conèixer la freqüència cardíaca d'esforç que estarà en funció de la intensitat d'exercici que es vulgui entrenar, així si volem entrenar a una intensitat del 60%, el càlcul serà: freqüència cardíaca màxima x 60%.

- Es pren el millor resultat en l'exercici a fer i s'aplica una regla de tres inversa; per exemple, un esportista que corre 200 m en 25 s (100% d'intensitat) i ha de fer unes sèries al 80% d'intensitat:

$$(100\% \times 25s) / 80\% = 31,2 s$$

2.1.-Els principals sistemes d'entrenament que cal conèixer són els següents:

1.-Què és carrera continua?

És córrer sense interrupció una distància o un temps determinat. S'ha de córrer tota l'estona a la mateixa intensitat. ha d'existir equilibri entre l'aportació i el consum d'oxigen. La intensitat del treball la determinarà el nombre de pulsacions per minut, que se situaran entre 140 i 180 p/m. Millora la resistència aeròbica.

2.-Què és el fartleck?

Es descriu com un joc de ritmes i distàncies. Es diferencia de la carrera continua en què incorpora canvis de ritme. Durant l'esforç es realitzen trams suaus, forts, pujades i sèries, i entremig, períodes caminant o trotant. Les millores són degudes als canvis de velocitat de l'esportista. Millora la resistència aeròbica.

3.-Què és l'entrenament d'interval?

Conegut popularment com "interval-training", són distàncies de 100 a 400 metres que s'han de córrer entre 10 i 15 vegades, a una intensitat mitjana i amb descansos de 30 segons a 2 minuts. El més important d'aquest mètode són els descansos, ja que han de ser actius. S'han de fer caminant o trotant, mai assegut o parat. És important seguir el ritme establert de pulsacions. S'ha de començar una repetició d'entre 120 i 140

pulsacions/minut i en acabar, no passar de 190 (ideal de 175 a 185 p/m). Millora la resistència aeròbica.

4.-Què és la velocitat-resistència?

S'han de córrer distàncies determinades en un temps concret. per exemple, distàncies de 200 metres (40 segons) a 600 metres (2 minuts). Repeticions de 3 a 6 vegades. Intensitat entre 90 i el 95% (fortes). Descans de 3 a 6 minuts (1/3 de la recuperació total). La recuperació és incompleta, en aquest mètode es crea un gran deute d'oxigen. Desenvolupa la resistència anaeròbica.

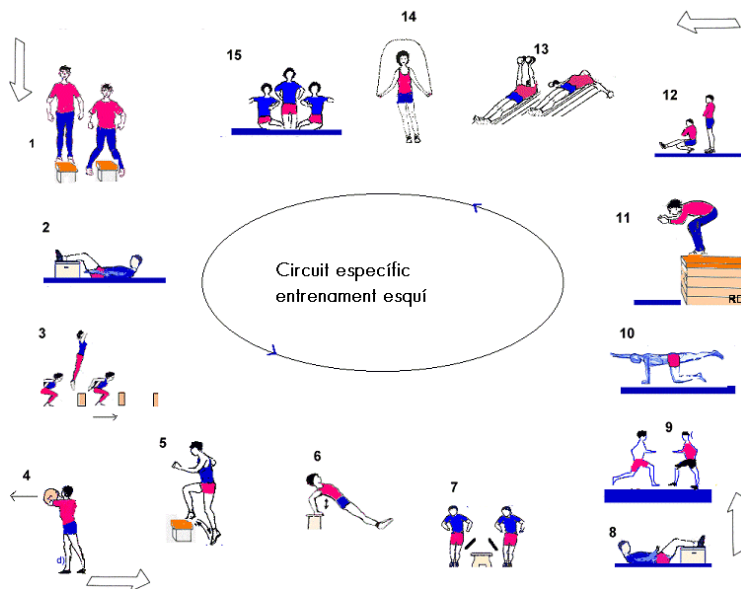
5.-Què son els circuits?

És un mètode d'entrenament molt efectiu. consisteix en un conjunt d'exercicis (estacions) que s'han de realitzar en un ordre determinat (circuit). Hi ha diverses persones treballant al mateix temps, que realitzen entre 6 i 12 estacions de treball.

Els exercicis de cada estació han de ser de fàcil execució i que permetin treballar diversos grups musculars, de forma alternada. Es realitzen dues o tres voltes de treball i es descansa d'un a tres minuts, entre voltes.

Hi ha dos tipus de circuit: a temps fix (30 segons per estació, per exemple) o a repeticions fixes (20 repeticions per estació, per exemple).

Depèn de com es programin les estacions i la intensitat del treball, es pot millorar la resistència aeròbica, l'anaeròbica, la força, la flexibilitat, etc.



*Sabies que....

Per mesurar la intensitat d'un esforç, hem de controlar les pulsacions del cor? És molt fàcil: pressionar lleument amb els dits de la mà (no el polze) per sobre l'artèria la caròtida (coll). Comptes el nombre de batecs del cor durant 15 segons i, per saber les pulsacions en un minut, multipliques per 4.

3.-EL CONCEPTE D'ENTRENAMENT

Ja coneixes les capacitats o qualitats motrius, i saps que són la base de la condició física; però, si vols millorar o mantenir el nivell, necessites un mètode o sistema de treball que t'ajudi a aconseguir-ho.

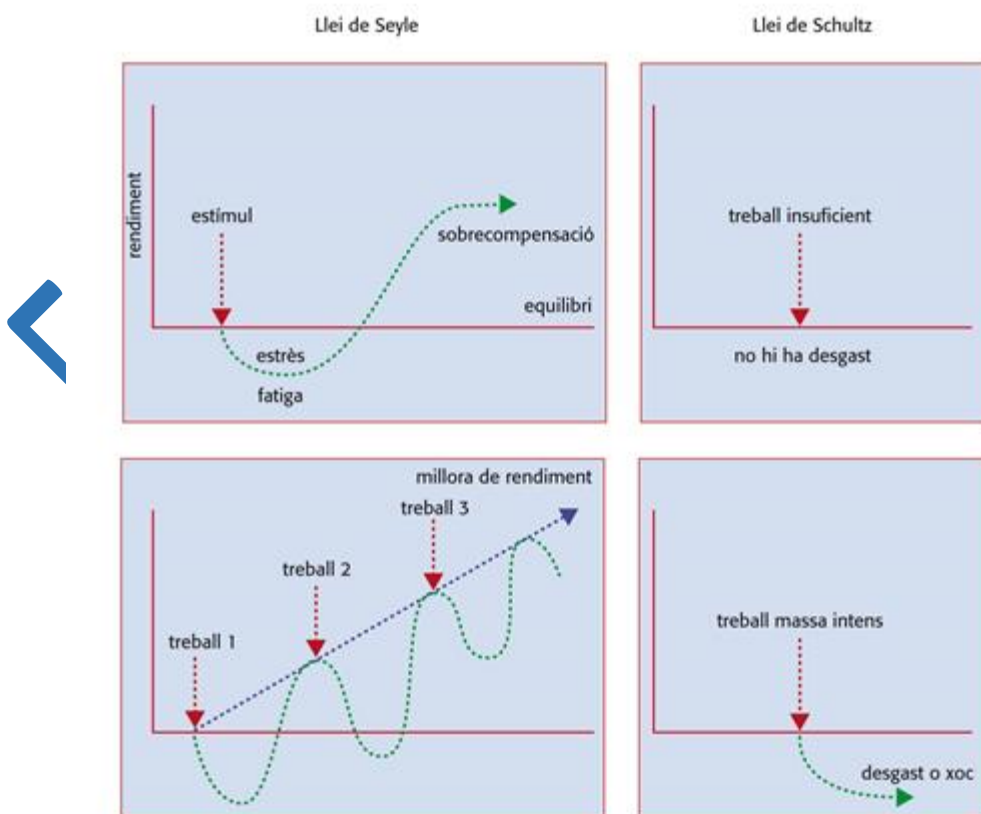
El bon esportista gaudeix de l'entrenament perquè sap que superant les dificultats arribarà a les fites que s'ha proposat. L'entrenament s'ha convertit en un procés sistemàtic i cada vegada més científic, amb unes lleis i uns principis bàsics que el regeixen.

3.1.- LLEIS FONAMENTALS DE L'ENTRENAMENT

Hi ha dues lleis fonamentals de l'entrenament de la condició física, formulades per dos fisiòlegs.

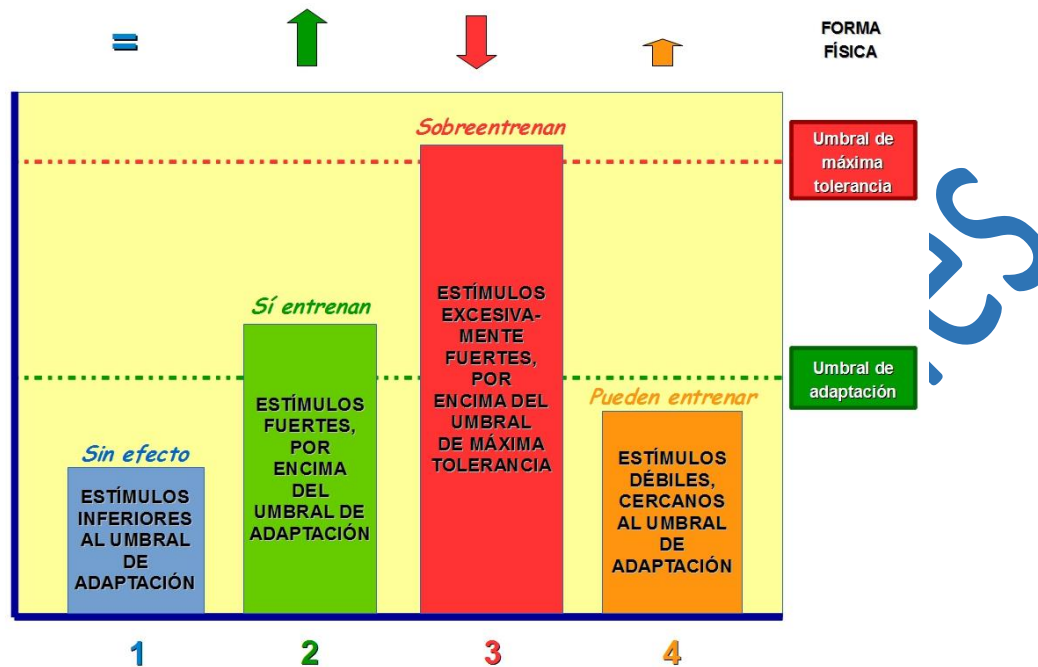
Teoria de l'estrès o la síndrome general d'adaptació:

Un estímul produirà l'alteració de la situació d'equilibri o homeòstasi de l'organisme que es reorganitzarà per tornar a l'estat d'equilibri i intentarà generar un nivell d'adaptació superior per evitar que l'estímul l'afecti de nou. Si l'organisme ho aconsegueix, es parlarà d'una sobrecompensació positiva. Si no ho aconsegueix i l'organisme no es pot adaptar, el seu nivell funcional anirà disminuint progressivament i fins i tot es pot arribar a la mort.



Llei del llindar

Tot estímul d'entrenament ha d'estar entre un límit mínim i màxim per produir les adaptacions desitjades. Per sota del llindar mínim no es produeix adaptació. Per sobre del llindar màxim es pot lesionar l'organisme, produir sobreentrenament o no ser capaç ni d'iniciar l'activitat proposada.



3.2.-COM HA DE SER UN ENTRENAMENT

3.2.1.- Els elements que determinen l'entrenament.

Hi ha molts elements que caracteritzen i determinen directament l'entrenament, però tots ens defineixen els més importants: la càrrega (el treball) i la recuperació (el descans).

La **càrrega** de l'entrenament ens indica el treball realitzat, i es defineix amb dos indicadors fonamentals: el volum i la intensitat.

La **intensitat** ens indica la qualitat del treball o la intensitat de l'esforç, s'expressa segons el sistema d'entrenament en tant per cent del treball màxim, velocitat, freqüència cardíaca, dificultat del treball, et...

Sistemes d'expressió de la càrrega	
Volum	Intensitat
<ul style="list-style-type: none"> • Temps • Distància o espai recorregut • N^o sèries • N^o repeticions 	<ul style="list-style-type: none"> • Tant per cent (%) • Velocitat (min/km) • Freqüència cardíaca (pols) • Pes (kg) • Dificultat

El volum, ens indica la quantitat de treball realitzat o que s'està realitzant, es a dir, és la suma de tot el treball físic realitzat per un individu en un temps determinat.

El volum s'expressa de maneres diferents, segons el sistema d'entrenament:

- distàncies globals recorregudes
- pes aixecat
- temps total del treball
- nombre d'exercicis realitzat (nombre de series i repeticions)

Per calcular-lo a llarg termini tindrem en compte el nombre de sessions d'entrenament (setmanals, mensuals o anuals).

A mesura que l'individu augmenta el nivell d'entrenament, el volum total augmenta.

La principal finalitat del volum és provocar adaptacions tan a nivell funcional com estructural. Les modalitats dels diferents esports influeixen també en el volum de treball (els atletes de resistència realitzen un volum de treball molt més elevat que els de velocitat), a més, els esports en equip, acostumen a realitzar un volum de treball molt més inferior que els individuals.

La intensitat de la càrrega es la força de l'estímul que manifesta un esportista al realitzar un esforç determinat, és a dir, ens indica la qualitat del treball o la intensitat de l'esforç. Es valora a partir de la grau de fatiga i també a partir de la manera en que s'elabora l'exercici, és a dir, com es duu a terme el seu desenvolupament.

El podem expressar de diferents maneres segons el sistema d'entrenament:

- Espai de temps: minuts (min.) i segons (s)
- Tant per cent del treball màxim (%)
- Velocitat: metres per segon(m/s) i quilòmetres per hora (km/h)
- Freqüència cardíaca
- Dificultat alhora de realitzar un treball

La recuperació segons la llei del síndrome general d'adaptació és necessària perquè hi hagi adaptació i es defineix com el període de temps de descans en el procés d'entrenament, en el qual l'organisme es refà de la fatiga produïda pel període de treball.

La fatiga és un estat transitori creat en l'organisme com a conseqüència d'una activitat que pot ser intensa, perllongada i de vegades excessiva. Comporta una disminució de la capacitat funcional de l'òrgan, del sistema i aparell o de tot l'organisme que pot ocasionar malestar.

4.-PERIODITZACIÓ DE L'ENTRENAMENT. "TINC UN REPTE!!!"

Què he de tenir en compte a l'hora de planificar l'entrenament?

T'has proposat mai un repte?

Imagina que abans d'acabar el curs vols assolir aquell repte que t'ha resultat atractiu tota la vida. Pot ser una ruta en bicicleta, una cursa a peu, una travessa de natació....un repte que t'exigirà un període de preparació per tal d'assolir-lo.

La planificació de l'entrenament suposa l'anàlisi i el control de tots els elements que poden influir en la millora del meu estat de forma per tal d'assolir el repte. Per tant, implica tenir en consideració:

1- Les característiques pròpies de la persona que s'ha d'entrenar i els mitjans dels que disposa. És una persona activa? Quin és el seu nivell inicial? Disposa de molt de temps i instal·lacions?

2- Característiques de l'activitat física que he de realitzar. Distància, durada, desnivell, època de l'any, superfície...

3- Objectius. Vols aconseguir una marca concreta? El teu objectiu és acabar una prova?.

4- Calendari. Establir en quins moments de la temporada he d'assolir el millor estat de forma.

5- Continguts de l'entrenament. Tot allò que he d'entrenar per millorar el meu rendiment (ex: resistència, velocitat, tècnica de carrera...). En funció de l'activitat els continguts a entrenar seran diferents.

6- Model de planificació de l'entrenament. Un cop determinada l'activitat i què he d'entrenar, decidir quan i com he d'entrenar..

Per tal que l'entrenament sigui efectiu i l'individu s'adapti cal que aquest es repeteixi en el temps amb certa continuïtat. Si no es produeix aquesta continuïtat no es millora ja que es perden els efectes de la sobrecompensació.

De la mateixa manera, l'individu no pot mantenir el màxim estat de forma durant molt de temps (s'estableix que pot estar al voltant de 6-8 setmanes). Per poder coincidir el millor nivell de forma amb la competició més important cal programar les fases de l'entrenament tenint en compte les fases de càrrega i descàrrega.

Anem a la pràctica: **PLANIFICA EL TEU REPTE**

Pots seguir el guió que aquí se't proposa i que t'ajudarà a realitzar un bon programa de condicionament físic per assolir el repte que et proposis:

1. Anàlisi i diagnòstic del nivell de condició física de partida (individualització)

2. Definició l'activitat a realitzar, el repte a assolir, quines qualitats físiques implica i quines parts del cos. (adequació)
3. Definició dels mitjans disponibles per realitzar el condicionament físic
4. Definició de quins mètodes i exercicis utilitzaré (cc, Fartlek, circuit, intervals...decideix quins en funció del principi de modelació)
5. Confecció de les sessions de condicionament físic/diari d'entrenament. (principis de continuïtat, progressió, variabilitat...) en les diferents fases de la planificació.
6. Avaluació del nivell aconseguit en acabar el programa de condicionament físic

TREBALL D'EDUCACIÓ FÍSICA. **PLANIFICACIÓ ENTRENAMENT**

El treball suposa l'aplicació del que s'ha explicat a classe sobre la millora de la condició física. Has identificat el teu nivell de resistència (test de 3km), i de un altre activitat física, i ara et toca realitzar un programa d'entrenament per tal d'assolir els reptes que et plantejis.

Un cop decideixis quins reptes vols assolir has d'analitzar l'activitat per endevinar quina és la qualitat física que has de millorar i quines parts del cos has de treballar de forma predominant. Decideix quins exercicis pots utilitzar i la càrrega d'entrenament a aplicar (volum, intensitat i recuperació del treball a realitzar).

Al final indica com s'aplicarien els exercicis en el temps a partir de l'aplicació dels principis de progressió, continuïtat, especificitat etc tot omplint les sessions setmanals d'entrenament.

Apa, al dossier d'exercicis et deixem un guió a seguir.

PROPOSTA DE GUIÓ DEL TREBALL “TINC UN REPTE!!!”

1.- Tapa amb:

- Tema del treball
- Assignatura
- Autor
- Curs

2.- Introducció:

Indica quin és el **repte** que et plantejges assolir, data, en què consisteix, distància, desnivell, tota la informació que tinguis.

Indica quin és el teu punt de partida. Estàs en forma? (tens els resultats de les proves inicials sobre condició física per respondre). Indica algun possible perquè d'aquests resultats.

3.- Planificació.

3.1.-**Recursos necessaris** (necessitat de material, instal·lacions...)

3.2.-**Qualitats físiques a entrenar** i parts del cos més implicades en l'activitat triada. Què et demana entrenar el teu repte? Quin tipus de resistència has d'entrenar? Necessites força màxima de braços?

3.3.-**Exercicis** que penses utilitzar. (utilitzaràs cursa contínua? Circuits de força? Stecching? Repeticions de distàncies amb recuperació? Intervalls? Aeròbic?. Per tal d'entrenar pel teu repte pots utilitzar diferents mètodes i exercicis. Els ha de triar en funció del repte plantejat i després col·locar a la part de la temporada corresponent.

Aquest exercicis poden ser “principals”, per assolir l'objectiu que et plantejges a la sessió, o “complementaris”, destinats a evitar lesions, tonificar el cos etc.

3.5.- **Temporització:** (atendre als principis de continuïtat, progressió...)

Un cop identificat el material necessari, quines qualitats físiques he de treballar, quins exercicis es poden utilitzar, cal que organitzi què i quan entrenarem.

Període: Durada (mínim 6 sessions, fins final de novembre), com entrenaràs (normalment ha de presentar una progressió en la càrrega d'entrenament, predominant l'increment en el volum. Els exercicis utilitzats poden ser inespecífics, com utilitzar la natació per millorar la resistència, pilotes medicinals per millorar la força de braços...) Indicar sempre la càrrega d'entrenament dels exercicis amb les unitats de mesura citades amb correcció

Cal completar l'esquema de 6 sessions de treball (dies de pràctica, activitat bàsica i càrrega d'entrenament) i **explicació concreta de cada sessió**. Explicació dels exercicis que realitzaries un dia concret (escalfament, part principal i part final), indicant la càrrega del treball de cada exercici (el volum, la intensitat i la recuperació)

Conclusió, opinió personal, valoració del tema...

VALORACIÓ DEL TREBALL

1. CLARETAT I ORDRE EN LA EXPOSICIÓ DELS CONTINGUTS
2. COHERÈNCIA ENTRE ELS OBJECTIUS, EXERCICIS PROPOSATS I SESSIONS...
3. UTILITZACIÓ DE LA TERMINOLOGIA ADEQUADA
4. ASPECTES FORMALS DEL TREBALL
5. FONTS CONSULTADES
6. VALORACIÓ PERSONAL
7. ORTOGRAFIA