



Dimensió: Activitat física i entrenament

UNITAT DIDÀCTICA: “Teoria de l’entrenament: l’escalfament”

Podem definir l’escalfament com la part preparatòria d’una sessió esportiva amb l’objectiu d’assegurar-se un rendiment òptim.

AVANTATGES DE L’ESCALFAMENT.

1. Augmenta la temperatura del múscul millorant la força contràctil del mateix.
2. Preveu les lesions musculars i tendinoses.
3. Contribueix a la recuperació després del primer esforç.
4. Millora la coordinació del moviment.
5. Centra l’atenció de l’esportista.
6. Prepara el sistema cardiovascular i muscular a esforços posteriors.

Hi han dos tipus d’escalfament: GENERAL i ESPECÍFIC.

- a. **L’escalfament general** intentar influir en tot l’organisme. Treballem de forma suau i global cames, braços i cos.
- b. **L’escalfament específic** reproduïx moviments i gestos tècnics que realitzarem en la activitat principal posterior.

La metodologia de l’escalfament és molt simple: comencem de forma suau i anem incrementant la intensitat de forma progressiva.

Al finalitzar l’escalfament hem d’estar preparats per iniciar l’activitat física que hem planificat (cursa, partit, escalada, travessa...).

Si l’escalfament hem dit que ens prepara per realitzar una activitat i, hem pogut constatar la seva importància, la fase posterior a l’activitat és **la fase de recuperació o tornada a la calma.**

Aquesta part de la sessió és molt important i té dos objectius:

1. relaxar la musculatura utilitzada,
2. activar els mecanismes fisiològics de recuperació.

ACTIVITATS PER L'ALUMNE/A

ACTIVITAT 1. PLANIFICACIÓ D'UN ESCALFAMENT

L'activitat que realitzareu de forma individual té l'objectiu de planificar continguts pràctics per aconseguir els objectius que demana una fase d'escalfament .

De forma individual planifiqueu una fase d'escalfament, tenin en compte una activitat concreta que us agradaria fer (corsa, partit, escalada, travessa...).

Cal seguir el següent guió i el full annex 1.

1. Determinar l'activitat principal de la sessió.
2. Escalfament: determina els exercicis i activitats que faries i acompanya les explicacions amb gràfics, si et cal.
3. Utilitza el full annex 1 per presentar el treball.

ACTIVITAT 2. POSTA EN PRÀCTICA DE LA PLANIFICACIÓ DE L'ESCALFAMENT.

Un cop avaluï la vostra planificació de l'escalfament, la portareu a la pràctica en una de las classes d'educació física durant el trimestre del curs (si és possible). Aquesta fase es faria per parelles o grups de 3.

Les activitats de l'escalfament no superaran els 15-20 minuts.

PRESENTACIÓ DE LES ACTIVITATS:

Fase 1. Planificació de l'escalfament de l'11 al 15 de maig enviar un arxiu a lpinto12@xtec.cat .

Curs 19-20.

ACTIVITAT 1. PLANIFICACIÓ D'UN ESCALFAMENT .

COGNOM I NOM CLASSE: Escalfament dirigit a:

Fase general de l'escalfament.

Nom de l'activitat	Explicació, representació gràfica i nombre de repeticions

Fasse específica de l'escalfament.

Nom de l'activitat Temps	Explicació, representació gràfica i nombre de repeticions

CRITERIS PER LA CORRECCIÓ

Criteri	No assolit	Assolit satisfactori	Assolit notable	Assolit excel.lent
Elaboració de la fitxa	Fitxa inexistent, sense parts diferenciades	Fitxa amb parts diferenciades.	Fitxa amb parts diferenciades i explicacions concreta.	Fitxa ben estructurada, explicació detallada de les repeticions i temps de treball i dibuixos dels exercicis.
Proposta dels exercicis plantejats	No compleixen els requisits. No treballen el contingut proposat	Exercicis simples però efectius.	Exercicis adients al contingut proposat i amb certa creació	Exercicis adients al contingut proposat, progressius i variats.