

ESTRUCTURA DE LA SESSIÓ D'EDUCACIÓ FÍSICA O QUALSEVOL ACTIVITAT FÍSICA.

Tota activitat física ha de tenir tres parts ben diferenciades:

- 1. L'escalfament:** és un conjunt d'exercicis i activitat que ajuden a preparar als ossos, músculs i les articulacions del nostre cos per a l'activitat posterior (part principal). Fora quina fora l'activitat. Ens ajuda a passar de la fase de repòs a l'esforç en les millors condicions possibles.
- 2. Part principal:** treball dels continguts i dels objectius
- 3. Tornada a la calma:** després de realitzar una sessió d'exercici, cal que l'organisme recuperi l'estat de repòs de forma progressiva. Es tracta d'una relaxació psíquica i física i una disminució de les pulsacions. Es poden fer dinàmiques de baixa intensitat o estiraments (30 segons cadascun) per evitar el risc de lesions. Per a les nostres classes tindrà una durada d'uns 5 minuts.

ESCALFAMENT

1. DURACIÓ

L'escalfament sol tenir una durada del 20% del total d'una sessió d'exercici físic. Així, a les nostres classes d'Educació física tindrà una durada d'uns 8-9 minuts aproximadament.

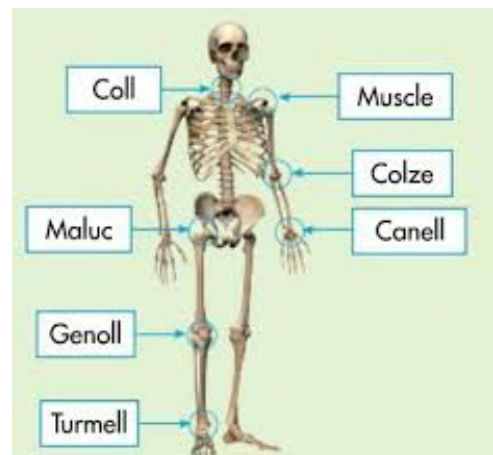
2. PARTS DE L'ESCALFAMENT. MÈTODE A-M-E-I

A	M	E	I
ARTICULACIONS	MOVIMENTS	ESTIRAMENTS	INTENSITAT
1	3	2	2

Aquest mètode divideix l'escalfament general en 4 parts: A-M-E-I. Aquest mètode ens va a servir per escalfar a la sessió d'educació física en aproximadament. A més, ens ajudarà a no oblidar-nos de cap part de l'organisme per recordar ràpidament les seues parts. Així distingim les 4 parts següents:

A: ARTICULACIONS (MOVILITAT ARTICULAR)

Amb una duració d'un **minut**. Des de la posició estàtica es mouen totes les articulacions del cos seguint un ordre (de baix a dalt o de dalt a baix). Exemple: circumducció de genolls, girs de tronc lateralment.



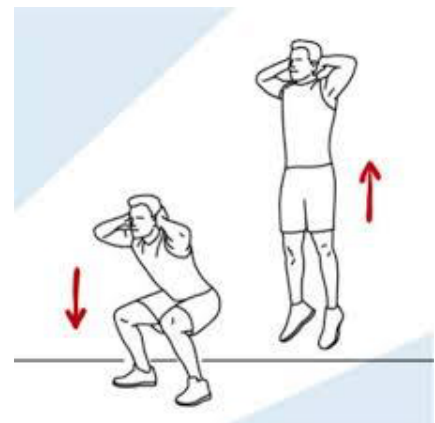
B: MOVIMENTS (EXERCICIS EN DESPLAZAMENT):

Durada de **3 minuts**. És una activació cardiorrespiratòria. Es realitza una activitat suau que elevi a poc a poc les pulsacions. Cal que augmenti tant el ritme respiratori com el cardíac, així com la temperatura corporal. Començarem en desplaçaments suaus i progressivament incorporarem exercicis de més implicació motora.

Exemple: Caminar augmentant el ritme, caminar de puntetes, talons al gluti.

E: ESTIRAMENTS: 2 minuts de duració. Aproximadament 10 segons cada estirament (o 5 si hi ha 2 costats). Es realitzen un sèrie d'exercicis amb la finalitat d'estirar els principals grups musculars de tot el cos. Quan realitzem els estiraments cal tindre en compte que he de realitzar-los amb suavitat, sense tirons i moviments bruscos. Els estiraments permeten major amplitud de moviment, i per tant eviten lesions. Cal seguir un ordre (de baix a dalt o de dalt a baix) per no oblidar-se de cap. Exemple: estirament de bessons, quàdriceps...

I: INTENSITAT. Sobre 2 minuts. Són exercicis de major intensitat, on pretenem tornar a augmentar les pulsacions (encara que sense superar les 140-150 ppm), millorar el to muscular, la coordinació entre músculs i acabar de preparar la musculatura per a l'activitat posterior. Aquests exercicis han de ser generals i sol·licitar els grans grups musculars. Són exercicis de coordinació, salts, canvis de ritme i direcció, abdominals, flexions.. acabant en acceleracions o esprints. Treball de força i velocitat.



3. OBJECTIUS DE L'ESCALFAMENT

- Preparar els músculs i les articulacions. L'escalfament augmenta la temperatura dels músculs, cosa que facilita els moviments d'aquests.
- Millorar el rendiment de l'activitat física que es realitzarà posteriorment perquè l'escalfament permet que els pulmons captin més oxigen (necessari per a l'exercici físic).
- Prevenir lesions. (perquè s'augmenta la temperatura muscular i es millora la coordinació muscular).
- Millorar la coordinació dels moviments.
- Preparar psicològicament per a la pràctica esportiva.
- Activar la funció cardiovascular. L'escalfament provoca que el cor vaja més ràpid, de manera que arriba més sang als músculs.

4. FACTORS DELS QUE DEPEN

- Edat i gènere.
- Nivell de condició física.
- Esport i nivell de pràctica.
- Temperatura.
- Hora del dia.
- Actitud.

ACTIVITAT

PREPARACIÓ D'UN ESCALFAMENT PER A LA CASSE D'EDUCACIÓ FÍSICA.

Per parelles elaboreu un escalfament general amb l'estructura A-M-E-I. Respectant tant la durada general com la de cada apartat. Aquest escalfament el dirigireu a la resta de companys/es a classe. Cada un/a de la parella deurà dirigir dos apartats. Tot seguit, aquest escalfament et servirà per les properes classes d'educació física.

Es valorarà el següent:

1. COMUNICACIÓ: com expliqueu i demostreu cada exercici.
2. ESTRUCTURA: distingireu cada apartat. Exercicis acordes a l'apartat que correspongui i ordre lògic.
3. TEMPS: compliment general del temps d'escalfament i distribució del temps per apartats, es valorarà tan la manca de temps com l'excés.
4. ORIGINALITAT E INVESTIGACIÓ: inclusió d'exercicis novedosos en cada apartat.