

PLANIFICACIÓ I POSADA EN MARXA D'UN ESCALFAMENT PER UNA ACTIVITAT DETERMINADA

Activitat escollida:

FASE 1	EXERCICIS (explica'ls)	DIBUIX/FOTO	TEMPS
Exercicis d'activació global o general	1. 2. 3.		
FASE 2	EXERCICIS (explica'ls)		TEMPS
Exercicis de mobilitat articular	1. 2. 3.		
FASE 3	EXERCICIS (explica'ls)		TEMPS
Exercicis específics	1. 2. 3. 4. 5.		
FASE 4	EXERCICIS (explica'ls)		TEMPS
Exercicis de estiraments	1. 2. 3.		

CONDICIÓ FÍSICA. L'ESCALFAMENT

1. Definició.

Els esportistes abans de començar a practicar esport fan exercicis com ara curses a un ritme suau, salts, moviments de totes les articulacions o estiraments dels músculs principals.

L'escalfament és el conjunt d'exercicis que es porten a terme abans de començar a fer una activitat física, per millorar el rendiment i disminuir el risc de patir una lesió.

2. Objectius.

- Activar la funció de l'aparell respiratori. Es respira més ràpid i més profundament. Els pulmons captaran més aire de l'exterior, i l'organisme podrà extreure l'oxigen necessari per a l'esforç.
- Activar la funció del cor i de l'aparell circulatori (artèries, venes i capil·lars). El cor batega més de pressa i els batecs són més potents. Així circula més sang pels vasos sanguinis i serà possible portar més oxigen als músculs que treballen.
- Augmentar la temperatura corporal. Ho notem perquè comencem a suar i la pell s'envermelleix. La musculatura es mourà amb més facilitat i serà més difícil que es lesioni.
- Preparar articulacions i els músculs. Amb l'escalfament lubriquem les articulacions i estirem els tendons i les fibres musculars.
- Millorar el rendiment esportiu i disminuir el risc de lesions.

3. Tipus d'escalfament

En pràcticament tots els escalfaments hi ha una primera part en què tothom fa més o menys els mateixos exercicis, escalfament general, i després, dada modalitat esportiva necessita un escalfament propi, escalfament específic.

Un escalfament general, consta d'exercicis que afecten a la globalitat de l'organisme, independentment de l'activitat que s'hagi de practicar posteriorment. Són a més, exercicis dinàmics. Han de realitzar-se de manera suau (recorda que es tracta de l'escalfament), ha de ser progressiu en la intensitat (a de començar molt suau i anar pujant d'intensitat), es realitza en desplaçament i intervenen totes les parts del cos (cames, braços, cintura, esquena, etc.). Ha de preparar el cos de forma general i incidir a poc a poc en les parts més específiques, que treballaran amb més intensitat.

Un escalfament específic, consta d'exercicis que afecten a les parts del cos que hauran d'intervenir l'activitat posterior. Un exemple serien les entrades a cistella i passades en bàsquet o xuts a porteria o circulació de la pilota en futbol.

4. Normes de l'escalfament

Estrictament aeròbic.

Suau i progressiu (de menys a més intensitat).

Sense sobrecàrregues.

De baixa intensitat.

No ha de tenir excessiva durada i ha de comptar amb un escalfament general i específic.

5. Parts d'un escalfament

- Activació general mitjançant carrera continua.

Objectiu: activar el sistema cardiovascular.

Tipus d'exercici: carreres variant el tipus de desplaçaments (endavant, de costat, aixecar talons, salts, ...).

- Mobilitat articular general. Mobilització d'articulacions i grans grups musculars.

Objectiu: lubricar les diferents articulacions i augmentar el rec sanguini en la musculatura.

Tipus d'exercicis: suaus i progressius, no han de produir cansament. Moviments i rotacions de les diferents articulacions (turmelles, genolls, maluc, columna, espatlles,...) i moviments generals dels diferents músculs.

- Estiraments generals o específics.

Objectiu: millorar l'elasticitat i coordinació de la musculatura.

Tipus d'exercicis: d'estirament pels diferents grups musculars.

- Exercicis explosius per la musculatura.

Objectiu: preparar la zona muscular que més esforç vagi a realitzar.

Tipus d'exercicis: carreres de certa intensitat, flexions de braços, tronc i cames. En general, exercicis que requereixin un gran esforç.

6. Tipus d'exercicis

L'escalfament general es basa en tres tipus d'exercicis:

1. Exercicis globals: en què intervé la major part del cos, com la cursa, petits salts...
2. Mobilitzacions articulars: són exercicis per moure les articulacions.
3. Exercicis d'estiraments: dels músculs principal. Els estiraments els farem durant 15/20 segons aguantant fins a la posició màxima que podem, descansarem i ho tornarem a repetir dues vegades més.

FITXA D'ESCALFAMENT. FITXA 2

1. Omple els espais buits amb la paraula adequada.

· Podem definir l'escalfament com tots aquells que es realitzen de manera prèvia a la pràctica esportiva per el i disminuir el de

· L'escalfament general es basa en tres tipus d'exercicis:

1. Exercicis

2. Mobilitzacions

3. Exercicis d'.....

2. Explica quins exercicis faries a les 4 parts d'un escalfament general.

Part 1:

Part 2:

Part 3:

Part 4:

3. Indica amb una creu si aquestes frases són vertaderes o falses.

L'escalfament és/té:

-una activitat gradual.

-millor amb peses/sobrecàrrega lleugera.

-de baixa intensitat.

-una durada de 20' a 30'.

-inclou exercicis de flexibilitat.

-els exercicis de mobilitat articular no és necessaris que es realitzin.

LES HABILITATS MOTRIUS BÀSIQUES I EL ATLETISME

Les habilitats motrius bàsiques són els moviments fonamentals que executa la persona. Aquests moviments són essencials per poder desenvolupar una vida sense problemes, ja que permeten relacionar-se amb els altres, amb els objectes i amb el medi que ens envolta.

Són moviments simples però que hem hagut d'aprendre i desenvolupar des de petits a través de la nostra "experiència motora", és a dir, a través de situacions en què hem hagut d'aplicar-les i posar-les en acció. A mesura que les hem practicat, les hem anat perfeccionant fins a assolir-ne el domini integrant-les al nostre repertori de moviment.

Així, les habilitats motrius bàsiques poden classificar-se en:

1. Els desplaçaments: caminar, córrer, arrossegat-se, anar de quatre grapes,...
2. Els salts: a peus junts, un peu, de llargada, ...
3. Els girs: totes les rotacions del cos humà sobre l'eix vertical, la roda, tombarelles,...
4. Els equilibris: estàtics o dinàmics.
5. Els llançaments i recepcions: de pilotes i altres objectes.

Són tan essencials per la persona, que si no les domines, et resulta molt difícil desenvolupar la vida diària. Les HMB et permeten desplaçar-te, treballar, jugar, relacionar-te amb els altres... en definitiva viure. A més són la base de moviments més complexos. Si les domines perfectament, activitats com llançar a cistella, saltar tanques, fer salt d'alçada, ballar, driblar..., et resultaran més senzills.

Dins de l'atletisme es posen de manifest aquestes habilitat motrius. Per exemple la cursa dels 100m llisos, salt d'alçada, llançament de perxa, llançament de pes o de martell...



El atletisme es un conjunt de pràctiques esportives integrades per habilitats i destreses bàsiques com són les curses, la marxa, salts i llançaments i realitzats sota una normativa molt definida.

L'atletisme és un esport individual on el practicant ha de realitzar aquesta activitat en unes zones delimitades. En aquest esport es celebren competicions per equips a nivell de lliga de clubs i tornejos entre nacions.

L'atletisme, és un esport que combina la pràctica de diverses especialitats. Així doncs, requereix morfologies molt diferents: hi ha atletes més longilinis que es dediquen al fons, els més corpulents pels llançaments, i els que tenen molta força explosiva pels salts o les curses de velocitat, etc...

CURSES

- De velocitat: Distàncies més curtes, van dels 60 als 400 metres, inclosos els relleus.
- Mig fons: Són els 800 i 1.500 metres.
- Fons i gran fons: Van des dels 3.000, 5.000 i 10.000 metres fins la maratón de 42, 195 metres.
- Tanques: En pista coberta es corren 60 o 50 metres tanques. Al aire lliure es corren 100 metres les dones i els homes 110 metres. La prova dels 400 metres tanques la disputen tant homes com dones.
- Obstacles: 3.000 metres obstacles (28 obstacles i 7 ries).
- La marxa atlètica: Les distàncies són 10 km (femení), 20 i 50 km marxa (masculí).

SALTS

Els salts són habilitats motrius que permeten, mitjançant un impuls, suspendre el cos en l'aire amb l'objectiu de superar un llistó o arribar a caure el més lluny possible després de fer una cursa. Hi ha salts horitzontals (longitud i triple salt) i verticals (alçada i perxa).

LLANÇAMENTS

Són habilitats que permeten llançar un objecte a l'espai el més lluny possible. Es classifiquen en lleugers (disc i javelina) i pesats (martell i pes).

RELLEUS

- Relleus curts de 4 x100 metres.
- Relleus llargs de 4 x400 metres.

La prova de relleus és la única prova atlètica per equips i es fan servir dues tècniques diferents per la transmissió del testimoni.

De dalt a baix



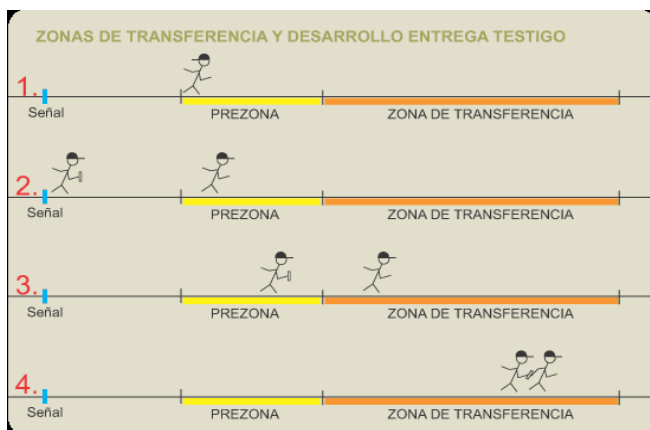
De baix a dalt



En qualsevol de les dues tècniques, el testimoni no ha d'aturar-se. Qui l'agafa ha d'estar a la màxima velocitat possible. Els atletes han d'estar ben sincronitzats.

Hi ha una zona de 20 metres que es troba a 10 metres abans i després dels 100 metres. El testimoni s'ha de donar en aquesta zona. També es troba la pre-zona de 10 metres que la utilitza l'atleta que rep el testimoni per accelerar.

Qui recull el testimoni surt corrent segons la referència establerta al terra prèviament entre els dos atletes. Si s'escapa vol dir que la referència està lluny, i si topen es que està a prop.



SALT D'ALÇADA

El salt es mesura des del final de la taula de batuda fins a la marca més endarrerida que l'atleta ha deixat a la sorra quan ha caigut, amb qualsevol part del cos. Si l'atleta en la batuda traspasa la taula, el salt és nul. Les fases del salt són:

- **Carrera:** cal fer-se progressiva a fi d'arribar a la taula de batuda a la màxima velocitat.
- **Batuda:** és el moment en què es fa el salt. Cal endarrerir una mica el cos i fer un impuls enèrgic amb la cama de batuda. Cal avançar l'altra cama i alçar amunt el genoll.
- **Vol:** és la fase aèria del salt. Cal ajuntar les dues cames tan amunt com puguis. El braç de darrera dona una volt i s'ajunta amb l'altre braç.
- **Caiguda:** és la presa de contacte a terra. Al final, quan es cau a la sorra, cal intentar posar els peus i els braços tan endavant com es pugui.

TRIPLE SALT

Els atletes corren al llarg d'una pista d'acceleració cap a una planxa de salt, on amb 3 impulsos intenten aconseguir la major distància possible.

En el enlairament, el saltador s'impulsa i aterra amb el mateix peu (com un salt a peu coix). A continuació realitza un segon salt, aterrant amb el peu contrari. Llavors salta amb aquest peu cap a la sorra. La seqüència de salt és "dreta, dreta, esquerra" o "esquerra, esquerra, dreta".



LLANÇAMENT DE PES

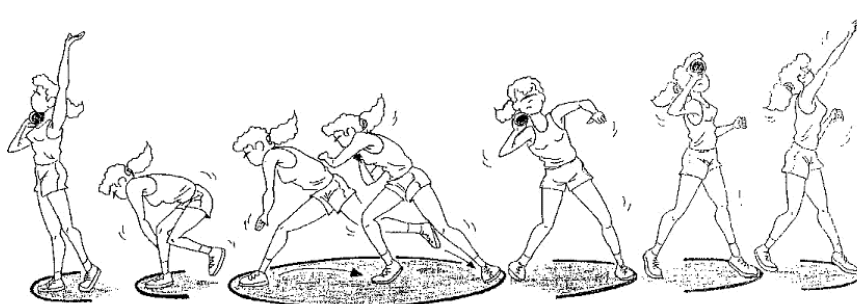
Es llança una bola de pes des de l'interior d'un àrea circular, cap a una àrea marcada. L'àrea circular té 2,14 metres de diàmetre.

El pes és una bola de metall llisa. Pels homes el pes és de 7,26 quilograms i per les dones 4 quilograms. En la teva categoria el pes té 4 quilos per als nois i de 3 per a les noies.

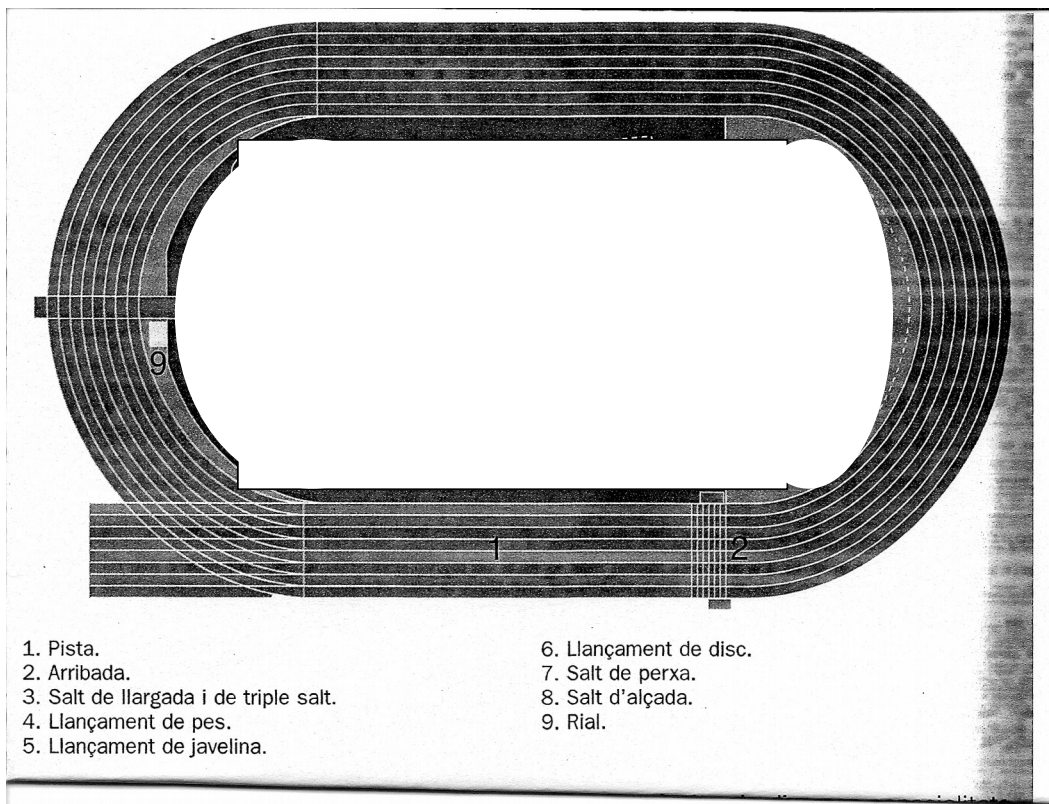
- a) Només es pot utilitzar una mà.
- b) El pes es col·loca a sobre de l'espatlla i el llançament es realitza a prop de la barbata.
- c) No es pot baixar la mà per sota de la posició inicial i el llançament ha de realitzar-se per sobre de l'alçada de les espatlles.

Es mesura el llançament des de la marca més propera del pes en el terreny, fins l'interior del cercle de llançament. El pes s'ha d'intentar llançar tan lluny com es pugui, per aconseguir-ho has de conèixer la tècnica:

- **Subjecció:** El pes no es subjecta amb el palmell de la mà, sinó que descansa en la base dels dits. Després és col·loca al costat del coll, just sota la mandíbula.
- **Posició de partida:** Has de col·locar-te dret a la vora del cercle, d'esquena a la direcció de llançament. Aguanta tot el pes del cos amb una cama, l'altra només toca a terra amb la punta del peu.
- **Impuls:** Es realitza mitjançant una estrebada cap enrere amb la cama lliure. Així has d'arribar al centre del cercle. Després, quan la cama de darrere toca a terra, realitza un impuls fort alhora que gires la cintura i finalment les espatlles.
- **Llançament:** Quan estiguis mirant endavant, ja pots llançar. Estira fort el braç endavant i, al final dona un impuls fort amb el canell i els dits.
- **Final:** Després de llançar, intenta mantenir l'equilibri per evitar sortir del cercle, ja que aleshores el llançament seria nul.



1. Completa la següent pista d'atletisme amb les zones de llançament i de salt. Després col·loca els números a les zones corresponents.



2. Completa la frase amb la paraula que hi falta.

1. El salt consisteix a saltar tan lluny com sigui possible.
2. En el llançament de l'artefacte és una bola de metall llisa.
3. En l'atletisme, hi ha quatre tipus de : llargada, alçada, triple i perxa.
4. Hi ha quatre tipus de llançament: disc, pes, i

3. Corregeix l'error subratllat i escriu al costat la resposta correcta.

- La maratón té un recorregut de 40 km. 42,195 km
- L'heptatló el practiquen els homes.
- El decatló és una competició de vuit proves.
- En el salt de llargada els atletes ha de fer tres impulsos

1. Classifica les següents habilitats motrius bàsiques en la columna que li correspongui

Gronxar-se, estirar-se, colpejar, caminar, saltar, caure, agafar, pitjar, córrer, doblegar-se, rebre.

HMB amb locomoció	HMB amb moviment, però sense locomoció	HMB amb manipulació.

2. Pensa i descriu una frase amb algunes habilitats motrius que fas servir en la teva vida diària

- Córrer.....
- Llançar.....
- Pitjar.....
- Grimpar.....
- Copejar
- Saltar.....
- Agafar.....