

PARTS DE LA SESSIÓ. L'ESCALFAMENT

ESTRUCTURA DE LA SESSIÓ

La sessió d'Educació Física i de qualsevol entrenament és la posada en pràctica dels exercicis programats per desenvolupar el propi nivell de condició física. L'estructura de la sessió presenta les següents parts: part inicial o escalfament, part principal i la part final o tornada a la calma.

A. Part inicial o escalfament

Definició.

L'escalfament és el conjunt d'exercicis, jocs o activitats, primer de caràcter general i després de caràcter específic, que es duen a terme abans de començar a fer una activitat física, amb la finalitat de **disposar les funcions orgàniques**, musculars, nervioses i psicològiques de l'esportista, **millorar el rendiment** i **disminuir el risc de patir una lesió**.

Objectius.

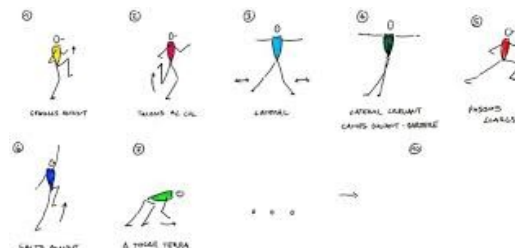
Els principals objectius que persegueix l'escalfament, entre molts, són:

1. 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.
2. 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.
3. 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.
4. Preparar articulacions i els músculs. Amb l'escalfament lubriquem les articulacions i estirem els tendons i les fibres musculars.

Parts de l'escalfament.

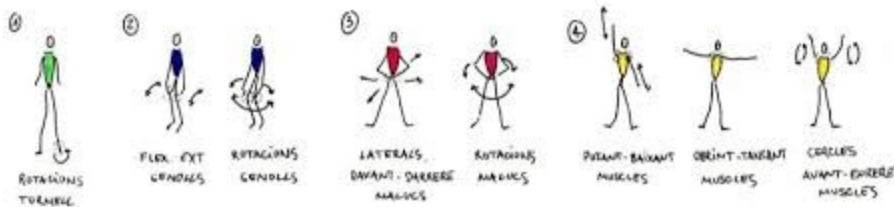
Existeixen dues parts ben diferenciades dins de l'escalfament; la part general (o escalfament general) i la part específica (o escalfament específic).

En la **part general** es realitzen exercicis que poden ser comuns a qualsevol escalfament, independentment de l'activitat que s'hagi de practicar posteriorment i on es mobilitzen gran grups muscular. Són a més a més, exercicis dinàmics, i han de realitzar-se de manera suau i on la intensitat ha de ser progressiva. Han de ser estrictament aeròbics i sense sobrecàrregues, de baixa intensitat i amb una duració no més llarga dels 12'.



Dins la part general existeixen les següent fases:

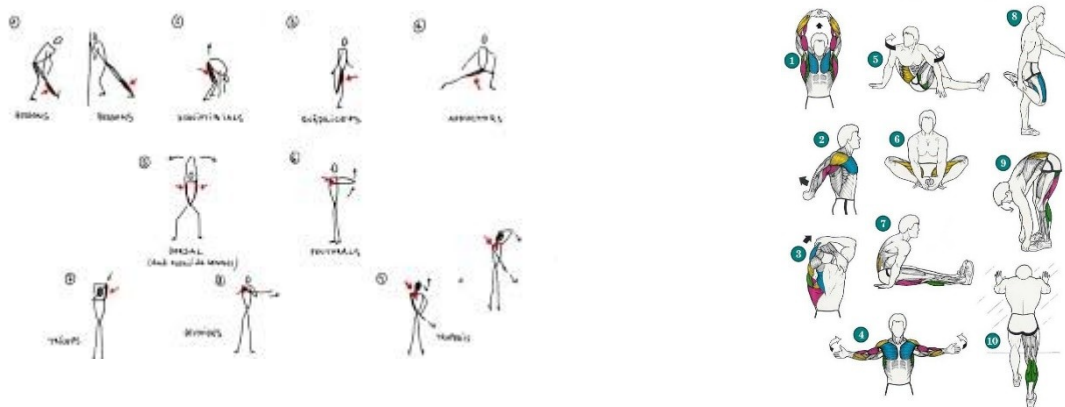
a) **Activació general.** Aquí s'inclouen exercicis globals com les curses, carreres, petits salts, desplaçaments...



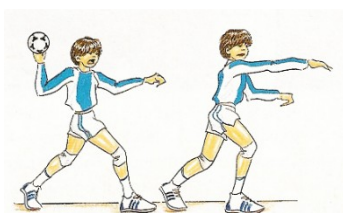
b) **Mobilitat articular.** Aquí s'inclouen exercicis de mobilitat articular on es mobilitzem les articulacions com rotacions de braços, caderes, pelvis, cames, turmells...



c) **Petits estiraments.** Aquí s'inclouen exercicis on es realitzen petits estirament.



En la **part específica** es realitzen exercicis pròpiament de l'activitat física a realitzar. En aquesta part es reproduïxen els moviments i els gestos tècnics que es produiran en l'activitat o en la competició. El seu objectiu és acostumar als músculs que intervinen directament als moviments específics, millorant els encadenaments tècnics i centrar la atenció de l'esportista en el moviment de competició.



Els exercicis que s'inclouen dins d'aquesta part poden ser tan físics com tècnics. Això dependrà molt de l'activitat que es farà.



Formes d'escalfar.

Hi han dos formes per dur a terme un escalfament; mitjançant exercicis i mitjançant jocs. L'escalfament mitjançant el joc pot ser més atractiu per l'alumne però ens podem trobar amb alumnes que participin poc i que per tant l'objectiu d'activar el cos no es compleixi. Per contra amb l'escalfament mitjançant exercicis pot ser menys atractiu però ens assegurem que tothom participa i activa el cos abans de la part principal.

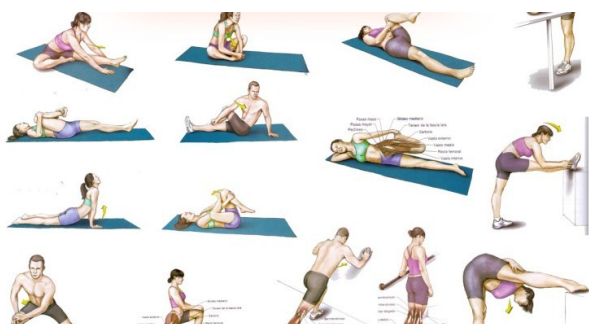
B. Part principal

En la part principal s'executen les activitats amb les que es pretén aconseguir els objectius de la sessió. Aquesta fase és la que ocupa més temps de la sessió, poden ser de diferents graus d'estimulació: màxima, mitja o baixa. És la part més llarga de la sessió. Es fa el treball programat. La intensitat de l'esforç s'ha d'adaptar al propi nivell de forma física. S'han d'establir clarament els exercicis que es faran i fer-los en un ordre coherent.

C. Part final o tornada a la calma

No és bo aturar l'exercici bruscament en especial si aquest ha estat intens. És bo que el cos torni progressivament al seu estat de repòs. Es poden fer les següents activitats; caminar, estiraments dels músculs que han intervingut, relaxació muscular i també es pot fer algun joc de relaxació. Ha d'ocupar la part final de la sessió i ens serveix per a que l'esportista recuperi els nivells d'intensitat que tenia a l'inici de la sessió. Finalitzem la sessió al vestidor i a la dutxa. Als vestidors s'han de seguir les normes següents:

- Dutxar-se i canviar-se de roba ràpidament per no molestar els altres.
- Quan ens pentinem, s'han de recollir i llençar els cabells a la paperera.
- No s'hi ha de llençar objectes i productes que puguin embossar les canonades .
- Comprovar que no es quedi cap aixeta o llum oberta en sortir del vestidor.
- S'han de portar xancletes de goma per evitar el contacte dels peus amb la humitat del terra, que pot provocar rrelliscades i contagis.
- No s'ha d'intercanviar roba usada ni tovalloles ni mocadors, amb cap company o companya perquè poden ser un mitjà de transmissió de malalties o infeccions.



1. Inventat un escalfament a partir de la següent plantilla i la teoria

FASE 1	EXERCICIS (explica'ls)	Gràfic	TEMPS
Exercicis d'activació global o general	1. 2. 3.		
FASE 2	EXERCICIS (explica'ls)	Gràfic	TEMPS
Exercicis de mobilitat articular	1. 2. 3.		
FASE 3	EXERCICIS (explica'ls)	Gràfic	TEMPS
Exercicis específics	1. 2. 3. 4. 5. 6.		
FASE 4	EXERCICIS (explica'ls)	Gràfic	TEMPS
Exercicis d'estiraments	1. 2. 3.		

LA CONDICIÓN FÍSICA

És el nostre estat de forma i de salut, és a dir, com es troben les nostres qualitats físiques i mentals, les quals permeten que el nostre cos pugui tenir un bon rendiment. La Condició Física ens indica com tenim el nostre organisme i de quina manera podem afrontar diferents accions del dia a dia i de l'esport. Per exemple, si al fer una activitat física (caminar, saltar, pujar escales, córrer, jugar...) ens cansem més o menys, vol dir que la nostra CF no es bona.

La condició física és el conjunt de capacitats que permeten fer qualsevol activitat quotidiana amb efectivitat i sense un cansament excessiu. Aquesta condició permet el desenvolupament d'activitats com ara anar caminant a l'escola, patinar pel carrer, carregar el cistell de la compra, pujar les escales.

La CF es pot millorar mitjançant l'entrenament, la pràctica de l'esport i de les diferents competicions i els hàbits de vida saludable.

La CF es pot treballar a través de les qualitats físiques que la formen (agilitat, velocitat, coordinació, equilibri, rapidesa, força, potència, resistència, ritme, elasticitat, etc.). De totes aquestes qualitats hi han 4 que són fonamentals i, per això, s'anomenen Capacitats Físiques Bàsiques: resistència, velocitat, força i flexibilitat.

Observa les persones que fan esports diversos. Veuràs com es dobleguen les gimnastes, amb quina força xuten els futbolistes, com pedalegen els ciclistes, com naden a la piscina, amb quina precisió encistellen els jugadors de bàsquet... Totes aquestes accions les poden fer gràcies a tenir unes QFB en un estat òptim.

A. La Resistència

És la Qualitat Física Bàsica que ens permet mantenir esforços físics durant molt de temps i lluitar contra el cansament. La resistència, és doncs, la capacitat de mantenir un esforç físic durant un temps.

Els músculs i les seves fibres necessiten ENERGIA i OXIGEN per poder treballar. Principalment l'energia que necessiten els músculs per poder fer esforços, l'aconseguim dels hidrats de carboni. En funció de la durada i la intensitat de l'esforç trobem que l'energia i l'oxigen s'esgoten i hem de parar perquè apareix el cansament. Per aquest motiu distingim dos tipus de resistència:

1.Resistència aeròbica: la intensitat de l'esforç és lleu, mitja-baixa, però de llarga o molt llarga durada i per tant l'energia i el oxigen no s'esgoten (sortir a córrer, anar en bicicleta, nedar...)

2.Resistència anaeròbica: la intensitat de l'esforç és molt alta, només es pot resistir durant un interval de temps curt. Aquí doncs, el requeriment d'oxigen i d'energia és molt alt per part dels músculs i per tant s'esgoten molt i molt ràpidament, apareixent molt ràpid el cansament i la fatiga (esprint final de una cursa de ciclisme, esprint d'un jugador de futbol, cursa dels 100m llisos...)

Hi ha molts esportistes que en la seva modalitat esportiva la resistència és un factor determinant pel seu rendiment; els ciclistes, per poder aguantar les etapes tan llargues, el corredor de maratón, que ha de realitzar un esforç al llarg de 42,195 km., el muntanyenc, que camina durant hores i hores per assolir un cim... També altres esportistes com els jugadors de bàsquet, de futbol, balonmano, waterpolo, polo... han de tenir una bona resistència per poder aguantar tot un partit sense esgotar-se o esgotar-se el mínim possible.

Mitjançant la **freqüència cardíaca** podem controlar la intensitat de l'exercici. Quan realitzem una activitat física i/o esportiva el nostre cos es veu alterat per l'esforç de manera que els músculs necessiten més aport energètic i de oxigen. La manera d'aconseguir això es que el cor bategui més sang, és a dir, que el cor faci més batecs per minuts. Aquest nombre de batecs que fa el nostre cor cada minut és la **freqüència cardíaca**.

Si volem controlar la intensitat del nostre esforç, hem de saber prendre'ns el pols. Pots trobar-lo en qualsevol artèria del teu cos que sigui superficial i el pots notar posant-hi al damunt el cap dels dits. No facis servir el dit polze, perquè podries confondre les pulsacions de l'artèria del dit polze.

A l'*artèria caròtida*, situada al costat del coll, a l'*artèria radial*, situada en el canell i directament *damunt del pit*, a l'alçada del cor, ja que hi pots notar els seus batecs.



B. La flexibilitat

És la Qualitat Física Bàsica que permet al cos estirar-se amb la finalitat de facilitar la major amplitud en els moviments corporals. Gràcies a la flexibilitat podem tocar a terra sense necessitat de doblegar les cames, agafar-nos les mans per l'esquena i realitzar molts altres moviments. Si tenim una bona flexibilitat, la nostra musculatura i articulacions tindran "millor salut". Estarem més protegits per enfrontar possibles lesions i realitzarem els nostres moviments habituals amb més facilitat. Que una persona sigui més o menys flexible depèn de:

La capacitat **d'estirament de la seva musculatura**. Els músculs poden estirar-se més o menys. Quant més puguin estirar-se o més flexibilitat tindrà. Si aconseguim que la nostra musculatura estigui relaxada, podrem obtenir una bona amplitud de moviments.

La capacitat de **moviment de l'articulació**. Les articulacions són les unions entre els ossos i permeten que el nostre esquelet pugui realitzar els moviments. No totes les articulacions tenen la mateixa capacitat de moviment.

La flexibilitat es treballa en tots els esports ja que, és fonamental per realitzar correctament els moviments i, també perquè evita lesions del nostre aparell locomotor (ossos, músculs i articulacions).

Podem diferenciar dos tipus de flexibilitat que, en realitat, es corresponen a dues maneres de treballar aquesta qualitat física:

1. Flexibilitat activa o dinàmica: La practiquem quan realitzem l'exercici en moviment. Han de ser moviments amples, extensos i relaxats. En aquesta manera de treballar hi ha un desplaçament important d'una o diverses parts del cos. És produïda per l'activitat muscular voluntària del subjecte.

2. Flexibilitat passiva o estàtica: Consisteix en adoptar una posició d'estirament i mantenir-la, de manera estàtica, durant alguns segons. No hi ha moviment apreciable. Es produïda per l'acció de forces externes al subjecte (gravetat, pes corporal, materials, company).

C. Força

És la Qualitat Física Bàsica que ens permet, mitjançant accions musculars, vèncer una resistència i/o oposar-se a ella, de manera estàtica (isomètrica) o dinàmica (concèntrica o excèntrica). El múscul pot desenvolupar força mitjançant diferents maneres de contracció:

A) sense modificar la seva llargada (contraccions estàtiques **o isomètriques**).

B) amb reducció de la llargada (contraccions **concèntriques** de superació de la resistència).

C) amb increment de la llargada (contraccions **excèntriques** o que cedeixen a la resistència).

1. Força màxima. És la major força que un subjecte pot aixecar en un moviment durant el qual la velocitat és baixa. Ex: halterofília.

2. Força Resistència. "Capacitat de realitzar una activitat de força, mantenir-la en el temps i oposant-se a la fatiga". És la qualitat que permet, per exemple a un ciclista, moure un desenvolupament important en una cursa contra-rellotge o durant l'ascens a un port de primera categoria; o que també permet a un jugador de voleibol mantenir l'eficàcia en el salt durant 5 llargs sets.

3. Força explosiva (força velocitat). "Capacitat de desenvolupar la força màxima en el temps més curt possible". Exemple: salts i llançaments.

Força-resistència. És la força que es necessita per fer un treball amb poc pes, però durant bastat de temps.

Força explosiva o potència. És la força que es necessita per fer un treball amb un pes moderat, però molt ràpidament.

Força-màxima. És la força que es necessita per fer un treball amb el màxim pes possible.

D. Velocitat

Capacitat de realitzar accions motrius en el mínim temps possible

1. Velocitat de reacció. Permet posar el cos en moviment el més ràpidament possible. És la capacitat de reaccionar davant un estímul. Aquest estímul tant pot ser com visual, tàctil o auditiu.

2. Velocitat de desplaçament. Ens permet recórrer una distància amb el menor temps possible. És la capacitat de realitzar moviment cíclics a màxima velocitat i amb resistències baixes (corsa de 100 metres, cursa de ciclisme, 200 metres papallona...)

3. Velocitat gestual. Serveix per fer gestos ràpids. És la capacitat de fer moviments aïllats a màxima velocitat i amb resistències baixes (xut a porteria, llançament a cistella, cop de puny, patada al pit, servei en el tenis, remat en el voleibol, remat en el bàdminton...).

2. Inventat un joc per treballar una qualitat física bàsica a partir de la següent plantilla

1. Nom del joc
2. Qualitat Física de Millora
3. Lloc
4. Material necessari
5. Descripció i regles del joc
6. Variants del joc
7. Dibuix, foto o gràfic

COMUNICACIÓ I EXPRESSIÓ CORPORAL

L'EXPRESSIÓ CORPORAL

A. Glossari / Definicions

L'expressió és l'exteriorització de les nostres sensacions, idees o sentiments, sense un objecte final o concret; no hi ha intencionalitat comunicativa, és només la manifestació exterior del nostre interior.

La comunicació continua sent l'exteriorització de les idees, sensacions o estats, només que hi ha una clara intenció de relacionar-se amb l'entorn; allò que s'expressa està dirigit a algú i se n'espera una resposta.

Les emocions són les primeres reaccions que experimenten davant un estímul i que alteren la nostra conducta habitual (por, tristesa, amor, ràbia, alegria, enuig, vergonya...). Tenen un període curt de durada

Els sentiments són el resultat de les emocions. Per tant aquests duren més en el temps que les emocions.

Diferència entre emocions / sentiments

Quant el nostre pare o la nostra mare ens demana fer alguna cosa moltes vegades reaccionem de manera irritable i enfadada on la **ràbia** s'apodera de nosaltres i acabem parlant malament. Després, quant estem més tranquils i podem pensar i actuar de manera menys impulsiva, ens donem compte que hem exagerat. Ens quedem pensant de forma objectiva i es genera en nosaltres un sentiment de **culpa** arrel del anàlisis que fem del succeït.

B. L'expressió corporal.

Expressió corporal és qualsevol moviment, gest, o postura realitzats amb la intenció de comunicar, informar o expressar alguna cosa. És una forma de comunicació, en aquest cas, no verbal, i si mitjançant el gest i el moviment. Les persones fan servir els moviments, postures i gestos amb diferents intencions: en ocasions com a forma **d'expressió** i d'altres per **comunicar-se**. Altres vegades es fa ús del moviment per **exterioritzar sentiments i emocions**. I també, com ocorre a la dansa o a la representació dramàtica, per **elaborar creacions** amb una finalitat estètica.

C. Funció de l'expressió corporal

En primer lloc, i com ja hem dit, serveix per **comunicar**-se amb els altres. Per tant, ens ofereix una capacitat anomenada EXPRESSIVITAT. Amb el nostre cos podem expressar: sentiments (amistat, odi, amor enveja, llàstima...), estats d'ànim (alegria, tristesa, indiferència, ràbia...), sensacions (fred, calor, fatiga...), conceptes (gran-petit, dur-tou, alt-baix, llarg-curt...), objectes, animals, plantes..., accions (treballar, jugar, ballar, estudiar, menjar, beure...), idees, pensaments, històries ...

D. Llenguatge corporal

El llenguatge corporal o comunicació no verbal és el mitjà per transmetre informació a través de moviments, postures i gestos. Per tant, substitueix al llenguatge verbal i proporciona informació addicional sobre el llenguatge verbal perquè n'aclareix, en nega o en confirma els missatges. També ofereix dades sobre l'actitud de la persona: les seves emocions, el seu estat d'ànim, la seva posició envers els altres en forma de simpatia o d'antipatia, d'amor i d'odi...

La mímica és la comunicació no verbal per excel·lència i que es realitza mitjançant els **gestos**. Generalment acompanya a la parla i serveix per complementar la comunicació, aclarir-la i/o emfatitzar-la.

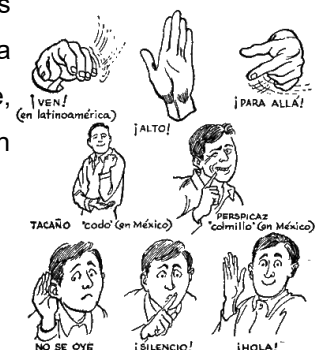
E. Tipus de gestos

Els gestos que utilitzem per expressar-nos poden ser de diferents tipus: gestos innats o involuntaris. Els **gestos innats** són aquells que són universals en tot el món, ja que són comuns a tots els éssers humans. Els acostumem a fer sense pensar en ells, i de vegades, els fem sense voler. Així un nadó, ja neix amb alguns tipus de gestos innats, com són el reflex de succió (útil per a la lactància materna) o el reflex de prensió (al nadó, quan sent que alguna cosa pressiona el palmell de la mà, ja sigui un objecte o el dit d'una altra persona, l'agafa amb força). O per exemple, quan mengem alguna cosa que no ens agrada, i un gest innat en un adult, és per exemple, arrufar el nas i tancar els ulls amb força, quan ens hem colpejat en alguna part del cos.

Gestos apresos o adquirits

Hi ha moltes expressions que aprenem per imitació, és a dir, les hem après dels altres. Tots aquestos gestos els adaptem a la nostra pròpia forma de ser i d'actuar, però és evident que estan influenciats pel nostre entorn. A més, moltes d'aquestes expressions depenen del país o la zona on vivim, ja que per expressar una mateixa cosa, cada cultura fa els seus propis gestos. Per exemple, per saludar-se, hi ha llocs on es xoquen la mà, altres es donen petons, altres fan reverències flexionant el tronc endavant, etc.

- Aixecar el dit polze quan una cosa està ben feta (per dir OK).
- Fer la "V" de la victòria amb els dits índex i cor.
- Xocar la mà o fer un petó per saludar.



- Picar de mans amb un company, quan estam contents o quan volem felicitar algú.

Gestos creatius

Hi ha expressions molt complexes que no tenen un gest específic, com en el cas d'expressió d'idees o històries. En aquestos casos, qui conta la història haurà de moure les mans, els braços, la cara ... de forma molt personal per fer-se entendre. Els mims (o els clowns), així com els actors (de cine, TV o teatre) solen utilitzar els seus propis gestos per elaborar els personatges que han de representar.

F. Zones expressives del cos

Ja hem vist com l'expressió corporal pot utilitzar totes les parts del cos per expressar. Però, principalment, hi ha dues parts amb major capacitat expressiva, que són el cap i les mans.

CAP / CARA

Els moviments del cap substitueixen en ocasions el llenguatge parlat. Altres vegades remarquen el que es diu amb paraules. No obstant això, en el llenguatge corporal la cara es fa servir fonamentalment per expressar les emocions. Sense dubte, la cara és una de les zones del cos amb més capacitat d'expressió. Amb la cara podem expressar multitud de coses, ja que té molts músculs, els quals ens ofereixen gran varietat de moviments:



- Alegria: S'expressa amb el somriure, i generalment tenim la boca tancada.
- Tristesia: Normalment es manifesta amb una inclinació descendent de les comissures dels llavis i una mirada baixa.
- Menyspreu: Els ulls es fan petits i s'arrufa la boca. A més, el nas s'arruga i el cap està en direcció oposada a la causa de la reacció.
- Enuig: Se serren fort les dents i es dirigeix la mirada cap al causant de l'enuig.
- Por: Tenim els ulls i la boca oberts, i tremolor generalitzada de la cara i el cos.
- Interès: El cap s'inclina cap al subjecte o objecte d'interès. Els ulls estan més oberts del que és habitual, i la boca queda lleugerament oberta.

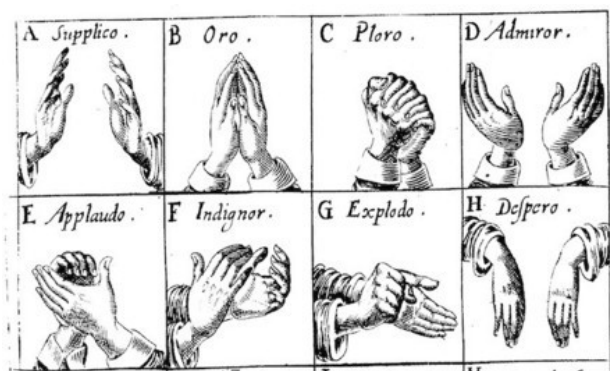
BRAÇOS / MANS

Els gestos amb els braços i les mans es fan servir freqüentment com un mitjà complementari a la comunicació entre persones. Amb el braços podem realitzar accions molt



àmplies, ja que els braços abarquen gran quantitat d'espai. Els braços ens ajuden a reforçar moltes de les coses que diem amb les paraules.

Les mans són altra de les parts del cos que més possibilitats tenen , ja que podem fer moviments molt fins i elaborats. Segur que has intentat alguna vegada fer figures animals amb l'ombra de les teves mans. A la vida diària es fan servir molts gestos, només amb les mans, que no cal explicar amb paraules, com “és ple de gent”, “adéu”, “vine”, “espera”,...



COS

El conjunt del cos és l'instrument més útil per a l'expressió corporal, com el seu nom indica, i les possibles combinacions de moviment o postures són gairebé infinites.



CAMES

Encara que, en principi, no semblin unes parts del cos amb capacitat expressiva, en realitat sí que podem fer moltes coses amb elles.

Solen servir de reforç per altres parts del cos, a l'hora d'expressar sentiments, emocions, idees... Pensa amb els “bailaors” de flamenc, com amb les seves cames són capaços de mostrar gran quantitat d'expressions i donar multitud de matisos diferents als seus moviments. Mantenir les cames separades en algunes ocasions es relaciona amb una actitud de seguretat o confiança; ajuntar-les o creuar-les pot manifestar inseguretat o cautela; fer cops continus amb els peus sovint es relaciona amb una actitud nerviosa.

3. Respon a les següents preguntes a partir de la teoria

1. Per què és important fer amb detall i precisió els gestos i moviments quan treballem amb l'expressió corporal? (pensa en l'activitat de les historietes amb les diferents musiques i sons).

2. Explica amb un exemple la diferencia entre emoció i sentiment.

3. Contesta els espais buits de les següents frases.

- La cara es fa servir fonamentalment per expressar les..... i els
- Els braços i les mans es fan servir principalment per.....
- L'expressió corporal és una forma de.....
- Cames separades (en algunes ocasions) pot manifestar que la persona.....
- Ajuntar les cames o creuar-les pot manifestar que la persona.....

4. Quines són les tres zones expressives del cos més importants?.

Posa tres exemples d'expressions (i que no surtin a la teoria) que es puguin fer amb cada una d'aquestes zones i fes-ne un dibuix.

Zona 1

Zona 1

Zona 1