

PARTS DE LA SESSIÓ. L'ESCALFAMENT

1. DEFINICIÓ ESCALFAMENT

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.

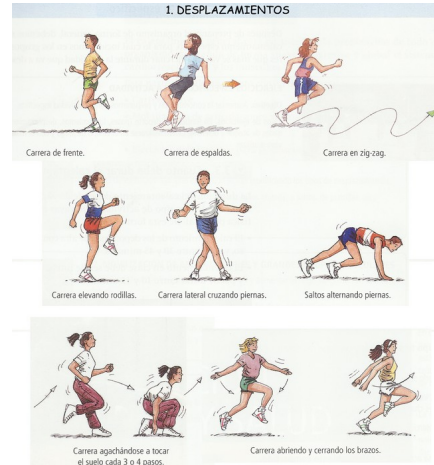
2. FUNCIONS DE L'ESCALFAMENT. OBJECTIUS

Disminuir el risc de lesions, incrementar la disponibilitat dels òrgans corporals, millorar la disponibilitat muscular i articular per i preparar-se psicològicament (concentració) envers l'activitat a realitzar.

Preparar l'organisme per efectuar una activitat més.

Facilitar l'estimulació del sistema neuromuscular i l'activació de les funcions cardiorespiratòries.

Aprendre a organitzar la pròpia activitat física, evitant sotmetre l'organisme a un canvi brusc i aprendre a determinar l'importància de l'escalfament segons la situació personal i actuar doncs en conseqüència.



diversos
l'esforç

3. ADAPTACIONS FISIOLÒGIQUES

Amb l'escalfament aconseguim unes adaptacions fisiològiques que faran que la eficiència en la pràctica esportiva sigui elevada. Aquestes 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.

4. CARACTERÍSTIQUES

La durada de l'escalfament és variable, donat que dependrà de l'extensió total de l'activitat. Normalment aquesta part tindrà una durada aproximada de uns 10-20 minuts, incloent la part general i la part específica. Cal pensar que cada persona requereix un temps diferent, en funció de les seves característiques morfològiques, funcionals i orgàniques. La durada també pot variar en funció de la intensitat del treball que es faci amb posterioritat.

Per exemple, les activitats d'alta intensitat (cursa de 100m, salt de llargada, aixecament de peses) requereixen un

temps d'escalfament més llarg. Pel contrari, les activitats de baixa intensitat (curses de resistència i exercicis tècnics) poden tindre escalfaments més curts.

Ha de ser estrictament aeròbic. Ha de seguir un ordre. És un aspecte important perquè d'aquesta manera realitzarem l'escalfament sense oblidar cap part del cos. Ha de ser progressiu. Es comença d'una manera suau i cada vegada és més intens. Ha de ser específic. Un escalfament sempre es fa en funció de l'activitat que s'ha de fer. S'han de mobilitzar aquelles parts del cos que més hauran d'intervenir dins l'activitat posterior.

5. PARTS DE L'ESCALFAMENT

En tots els escalfaments hi han dos parts ben diferenciades. Una primera part en què tothom fa més o menys els mateixos exercicis, part general, i després, cada modalitat esportiva necessita un escalfament propi, part específica.

PART GENERAL

La part general són 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 exercicis dinàmics i han de realitzar-se de manera suau i 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 minuts (curses, petits salts, exercicis de mobilitat articular,...).

Dintre d'aquesta part general tindriem una primera fase d'activació general amb curses, desplaçaments, petits salts... que serveix per "arrancar" el cos. Posteriorment tindriem una fase de mobilitat articular del màxim nombre d'articulacions possibles.

PART ESPECÍFICA

La part específica reproduïx els moviments i els gestos tècnics que és produiran en l'activitat o en la competició. El seu objectiu és acostumar als músculs que intervindran directament als moviments específics, millorant els encadenaments tècnics i centrar l'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 posteriorment.

TAMBORÍ

Ara toca fer un treball sobre el tamborí. has de cercar tu la informació i respondre a aquestes preguntes.



1. Què és el Tamborí?.
2. Explica com es juga i el seu reglament.
3. Explica les diferents modalitats de joc.
4. Busca alguna notícia digital sobre el Tamborí. Resumeix-la
5. A continuació tens una fitxa per elaborar un escalfament de tamborí

FITXA DE L'ESCALFAMENT

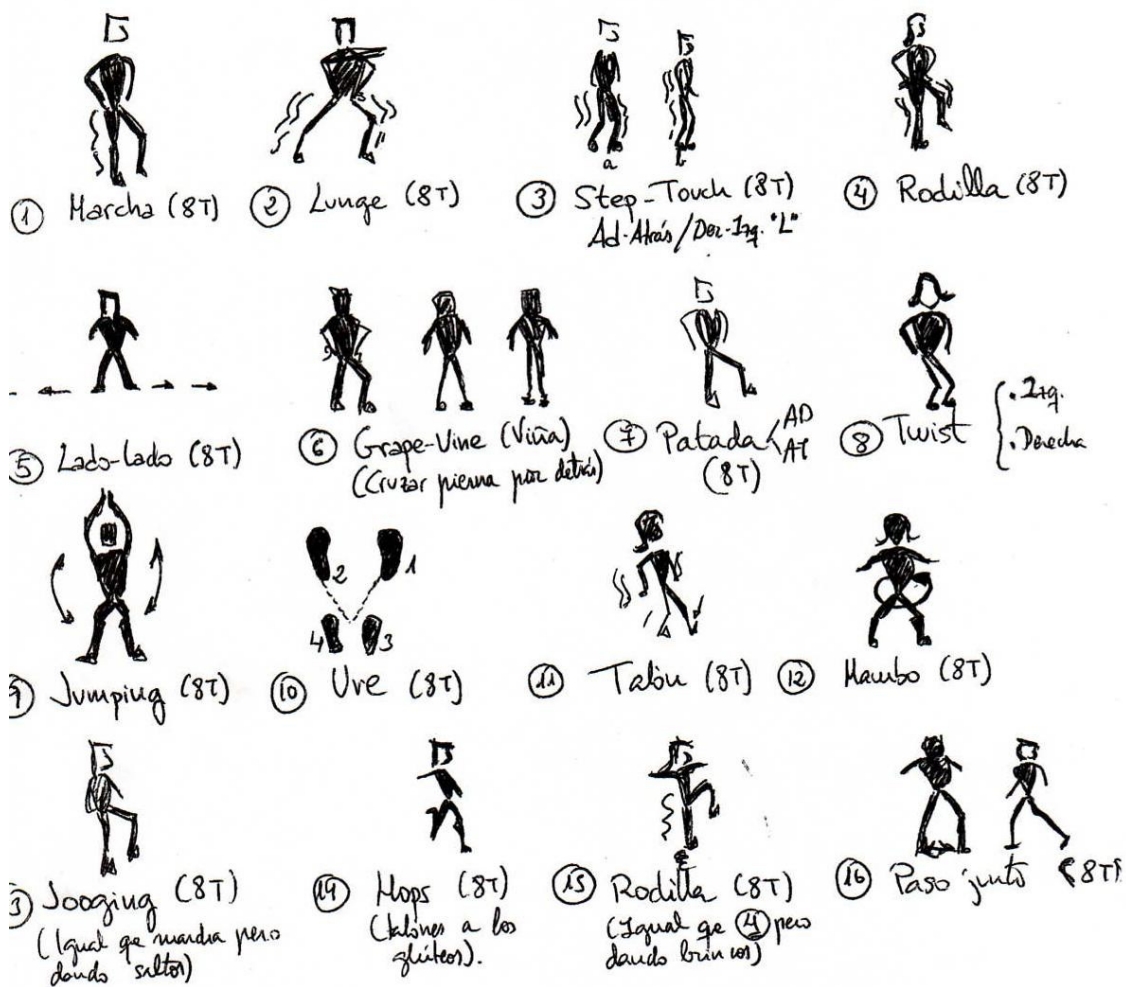
Pensa, anota i descriu els exercicis que inclouries en cadascuna de les fases d'un esclafament **DIRIGIT AL TAMBORÍ**

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 físics i tècnics específics (3 físics i 4 tècnics).	1. 2. 3. 4. 5. 6. 7.		
FASE 4	EXERCICIS (explica'ls)	Gràfic	TEMPS
Exercicis d'estiraments	1. 2. 3.		

EXPRESSIÓ CORPORAL

Has d'elaborar un vídeo on surtis ballant una coreografia. És el mateix treball i coreografia que no vàreu treballar tal i com es demanava en el treball en grup. Ara toca fer-ho sol/sola. Si podeu i voleu fer una coreografia grupal amb els alumnes suspesos del segon trimestre, per mi cap problema. La coreografia s'ha de portar en un pen drive la setmana de la recuperació

MOVIMIENTOS BÁSICOS DE AERÓBIC



- o Una frase musical son 8 tiempos.
- o Cuatro frases musicales forman un bloque. (32T)
- o Una coreografía se compone de dos bloques (64T)

Jorge García Gómez