









UDI 2

LA TORXA OLÍMPICA



		    		NºUDI: 2	Trimestre: 1r	Nº sessions: 10
Títol: LA TORXA OLÍMPICA						
Resum: Un bon treball de la resistència millora l'aspecte quantitatiu del moviment en el nostre alumnat preparant-li així per a la realització de qualsevol activitat física dins de paràmetres saludables. Trie continguts que propicien “aprenentatges experiencials per damunt dels academicistes” podent despertar l’interès en el nostre alumnat per practicar activitat física fora de l’horari lectiu amb els beneficis que això comporta. Està situada en aquest moment perquè comence cada trimestre amb el treball quantitatiu de la conducta motriu. Treballar la condició física, concretament la resistència, em permet poder aplicar aquests continguts durant la resta del curs retardant així l’aparició de fatiga.						
Criteris d'avaluació curriculars		Dimensions i competències bàsiques de l'àmbit de l'EF i Continguts Clau				
CA2. Incrementar el nivell individual de condició física per millorar la salut, a partir de l’aplicació de sistemes i mètodes d’entrenament. CA3. Participar en l’elaboració d’un pla de treball per a la millora de la condició física. CA7. Participar de forma activa en activitats esportives individuals, col·lectives o d’adversari. CA12. Controlar els riscos en les activitats físiques i esportives i assumir la responsabilitat de la pròpia seguretat.		CB àmbit EF	Cont. Clau	Continguts Específics UDI		
		C1. Condició Física C4. Valors C6. Activitats amb finalitat de lleure	CC1. Qualitats físiques CC2. La sessió i el pla de treball. CC8. Valors de la societat aplicats a l’esport. CC10. Esport per a tothom.	- Activitats i exercicis de resistència, aplicant autònomament tècniques i mètodes de millora de les capacitats físiques. - Mètodes de millora de les capacitats físiques relacionades amb la salut. - Resiliència, superar obstacles i fracassos.		
		Competències bàsiques transversals i Continguts Clau				
		CB transversals	Cont. Clau	Continguts Específics UDI		
		CD1. Dispositius digitals CD11. Utilitzar tic’s per prevenció de riscos.	CCD25. Ergonomia i salut física	- Aplicació de les noves tecnologies per controlar el processos d’adaptació a l’esforç: pulsòmetre i aplicacions informàtiques de seguiment de la pràctica física. - Coneixement d’estructures i tècniques de treball cooperatiu: Marcador col·lectiu.		
		CPS13. Posar en pràctica estratègies i hàbits que intervenen en el propi aprenentatge. CPS15. .Participar a l’aula de manera responsable.	CCPS1. Capacitats físiques i sensorials. CCPS14. Habilitats i actituds per al treball en grup. CCPS17. Habilitats i actituds per a la participació.	- Autoregulació d'emocions i capacitat d'automotivació. - Assumpció de distints rols en equips de treball. - Estratègies de planificació, organització i gestió. habilitats de comunicació		
Àmbit – dimensió - competència	Objectius d'Aprenentatge	Criteris d'avaluació específics	Indicadors			
			Nivell 1 (satisfactori)	Nivell 2 (de notabilitat)	Nivell 3 (d'excel·lència)	
Educació física <i>Activitat física saludable</i> C1. Condició física	De quina manera puc millorar d’una forma saludable la resistència?	CAE.1.1. Millorar de manera saludable, la C.F a partir d’una avaluació personal de les seues capacitats físiques, utilitzant activitats de resistència en funció del nivell.	Millora d’una forma saludable la seva C.F, però amb l’ajuda del professor o companys.	Millora d’una forma saludable la seva C.F utilitzant les activitats adequades, d’una forma autònoma.	Millora d’una forma saludable la seva C.F utilitzant les activitats adequades, d’una forma autònoma i ajuda a altres companys a fer-ho.	
Educació física <i>Esport</i> C4. Valors	Quin serà el teu esforç al llarg de la realització del treball a classe?	CAE4.2. Esforçar-se i implicar-se durant el desenvolupament dels treball a classe.	Completa el repte, participa en la pràctica motivat pel docent o pels companys/es.	Completa el repte, s'esforça en la pràctica a les classes.	Completa el repte, s’esforça en la pràctica anima i contagia als companys/es a participar.	
Educació Física <i>Activitat física i temps de lleure</i>	Has entrenat per millorar la resistència en el teu temps de lleure?	CAE.6.2. Planificar i realitzar activitats fisicoesportives, considerant els riscos que pot generar la utilització dels	Planifica correctament i realitza poques sessions en el seu temps lliure, per treballar la resistència.	Planifica correctament i realitza sessions en el seu temps lliure de forma habitual, per treballar la resistència.	Planifica correctament i realitza poques sessions en el seu temps lliure, per treballar la	

C6.Activitats amb finalitat de lleure		equipaments i actuant responsablement en el seu temps d'oci.			resistència i anima a més gent a fer-ho amb ell.
Digital Instruments i apps CD1.Dispositius digitals.	Quines app's podem utilitzar per controlar el volum i la intensitat a les activitats de resistència?	CATE.1.1.Utilitzar els dispositius digitals (pulsòmetres i mòbils) per a la mesura de les pulsacions i mesurar el volum de treball.	Identifica i utilitza diferents app's per mesurar el treball de la resistència. Però necessita ajuda per poder fer-ho.	Reconeix i utilitza diferents app's per mesurar el treball de la resistència d'una forma autònoma.	Reconeix i utilitza diferents app's per mesurar el treball de la resistència d'una forma autònoma i a més guia en la seva utilització a altres companys
Digital Hàbits digitals C10.Utilitzar TIC's per ergonomia i prevenció de riscos.	Quins criteris utilitzes per entrenar la resistència baix un marc saludable?	CATE.10.2.Calcular el treball de la resistència en la ZAS i les distintes zones de treball per entrenar-la.	Identifica els índex per treballar baix la ZAS i les zones de treball, però amb l'ajuda d'un company o professor.	Identifica els índex per treballar baix la ZAS i les zones de treball, d'una forma autònoma.	Identifica els índex per treballar baix la ZAS i les zones de treball, i ajuda fer-ho als companys.
Personal i social Participació CPS15. Participar a l'aula.	Com has desenvolupat el repte al llarg de les sessions?	CATE.15.2.Participar en equips de treball per a assolir metes comunes en les tasques del nivell educatiu, amb eficàcia i responsabilitat.	Participa i mostra interès durant el desenvolupament del repte, motivat per un company o professor.	Participa i mostra interès durant el repte, per iniciativa personal.	Participa i mostra interès durant el repte, per iniciativa personal i és capaç de motivar altres companys.
Activitats d'Avaluació		Instruments d'avaluació		Tipus d'Avaluació	CA específics relacionats
Observació de valors aplicats de l'esport.		Rúbrica RETA		Continua/Heteroavaluació	CAE.4.2
Registre de quilòmetres recorreguts per aconseguir el repte		Graella Comptaquilòmetres		Inicial-Final/Heteroavaluació	CAE.1.1-CAE.6.2-CATE1.1
Valoració del les rutines		Escala descriptiva		Final/Autoavaluació	CAE.1.1-CAE.6.2-CATE.10.2-CATE.15.2
Activitats de recuperació: - Dissenyar de nou una nova rutina de resistència, mitjançant les indicacions i correccions del professor i amb l'ajuda d'un company més experimentat. - Entrega d'un treball relacionat amb els diferents mètodes d'entrenament de la resistència . - Monitoritzar amb Endomondo 3 entrenaments fora de classe					
Gestió de l'alumnat, del temps i de l'espai		Atenció a la diversitat			Recursos didàctics
- Agrupament de gran grup persones per a les sessions de classe i de 3 per a les rutines. - Utilització del gimnàs i pistes exteriors.		- Pràctica de diferents recorreguts, cadascú s'adapta al volum i intensitat de treball saludable. - Treball en grups, tothom aporta el seu granet de sorra per realitzar les rutines i el repte.			Cronòmetre, pulsòmetres, mòbils i app Endomondo V3 i strava
Breu descripció de la seqüència didàctica			Metodologia		Mòbil i app's endomondo, strava i pulsòmetre plus.
S1: Coneguem les APP Endomondo i Pulsómetro Plus/Iniciació al programa de treball de resistència			Classe magistral/Descobrimt guiat		
S2: Mètode continu: Cursa continua amb el test inicial.			Assignació de tasques		
S3-S4: Mètode continu: Fartleck. Fitxa 1: La freqüència cardíaca.			Programa per alumnes iniciats		
S5-S6: Mètode continu: Entrenament natural o total. Fitxa nº 2.			Programa per alumnes iniciats		
S7-S8: Mètode fraccionat: Circuit Fitxa nº 3.			Programa per alumnes iniciats		
S9-S10: Mètode fraccionat: Interval training. Entrega de rutines grupals			Programa per alumnes iniciats		



TEMPS 60'

UDI Nº2 “LA TORXA OLÍMPICA”

SESSIÓ 1

Coneguem les APP Endomondo i Pulsómetro Plus

BLOC
CF i Salut

MATERIAL

Portafoli, projector,
bancs, ordinador,
telèfons (amb
permís), mapa Japó

ORG.D'ALUMNES
Grups de 4, parelles

CURS

2n d'ESO

ESPAIS

Gimnàs i Pistes

CONTINGUTS DE LA SESSIÓ:

Presentació de la unitat, avaluació inicial,
Coneguem les APP amb les que anem a
treballar.

ESTILS D'APRENTATGE:

Assignació de tasques



TIPUS D'ACTIVITAT

GRÀFICS

Part Inicial

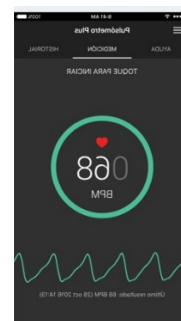
207

- **Fase d'arribada i control.**
- **Presentació de la unitat:** Objectius de la unitat i la sessió. Procés d'avaluació.
- **Quiz bank (15'):** Projectió continguts i preguntes inicials als grups seguts de 4 als bancs.
- Coneguem la **graella** on anotarem la distància cada dia i el **mapa** on anotarem on som.

Part Principal

30'

- **Activitat 1** (15'): Coneguem les aplicacions *Endomondo* i *Pulsómetro Plus*. L'alumnat ja estava avisat de la setmana anterior que les tenia que descarregar i mirar els tintorials penjats.
- *Dinàmica*: Ajustem els paràmetres i repasem el funcionament de les APP.
- **Activitat 2** (10'): Fem una pràctica lliure per conèixer el funcionament de la pràctica. Calculem la distància del perímetre del centre, i ens calculem les pulsacions al acabar.



Part Final

103

- Tot l'alumnat ajuda en guardar el material.
- Reunió del grup, **fase de tornada a la calma** autodirigida, i reflexió de la sessió.
- **Fase d'eixida i control de la higiene.**



SESSIÓ 2

ESTILS D'APRENENTATGE:
Assignació de tasques, resolució de problemes.



A black and white photograph showing the silhouettes of several runners in motion against a light background. The runners are captured in various stages of their stride, creating a sense of dynamic movement. Their reflections are visible on the surface they are running on.

- Tot l'alumnat ajuda en guardar el material.
- Reunió del grup, **fase de tornada a la calma** autodirigida, i reflexió de la sessió.
- **Fase d'eixida i control de la higiene.**



TEMPS 60'

UDI Nº2 "LA TORXA OLÍMPICA"

SESSIÓ 3-4

Mètode continu: Fartleck. Joc de ritmes.

BLOC
CF i Salut

ORG.D'ALUMNES
Parelles, individual.

CONTINGUTS DE LA SESSIÓ:
Aplicació del mètode continu entrenament Fartleck.

MATERIAL
Portafoli, cinta mètrica, antifàços, mapes fets

CURS
2n d'ESO
ESP AIS
Gimnàs i pistes

ESTILS D'APRENTATGE:
Assignació de tasques, resolució de problemes.



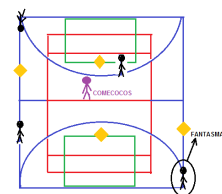
TIPUS D'ACTIVITAT

GRÀFICS

Part Inicial

15'

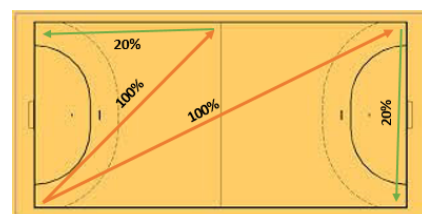
- **Fase d'arribada e informativa.** Es controla l'assistència i s'expliquen els continguts de la sessió. Es revisa que tot l'alumnat ha dut el seu mapa que tenia que acabar a casa.
- **Fase d'activació:** Seguint la proposta de *Padial y Chirisa* (2004):
 1. *Adaptació cardiovascular:* (autodirigida)
 2. *Mobilitat articular:* (autodirigida)
 3. *Part específica: "Comecocos":* Primer caminant posteriorment al trot suau. Tots/es es desplacen per les línies de la pista exterior. Pagaran 4 alumnes, que duren un jupetí a la ma. A qui toquen passa a pagar.



Part Principal

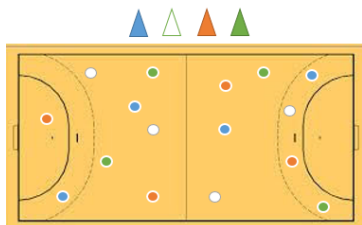
35'

- **Activitat 1 (20'):** "**Paral·leles i diagonals**": Alternar sense parar la cursa per dalt de les línies que delimiten el rectangle de 20x40 metres de la pista multiesportiva. Quan es desplacen per una línia paral·lela ho faran a un ritme suau (recuperació), i quan apleguen a la fi han de fer una diagonal, en aquest cas augmentant el ritme.



- **Activitat 2 (15'):** "**Seqüència de colors**":

Realitzar la seqüència de cons segons l'ordre que marque el professor al lateral de la pista. A cada quadrat de la pista, hi haurà 2 cons de cada color (blau, verd, blanc, taronja), ubicats aleatòriament. Entre les dues pistes, hi haurà 4 colors de cada. Segons l'ordre en que col·loque els cons, buscaré el 1r con a un 20% de intensitat (trot de recuperació), tot seguit buscaré un con del 2n color a un 40%, a continuació el 3r color a un 60%, i finalment el 4t color a una 80%. Automàticament buscaré de nou el 1r color al 20% i així de manera continua aniré variant els ritmes durant 12 minuts ininterromputs.



Part Final

10'

- Tot l'alumnat ajuda en guardar el material.
- Reunió del grup, **fase de tornada a la calma** autodirigida, i reflexió de la sessió.
- **Fase d'eixida i control de la higiene.**



TEMPS 60'

UDI Nº2 "LA TORXA OLÍMPICA"

SESSIÓ 5-6

Mètode continu: Entrenament natural o total. Fitxa nº 1.

BLOC
CF i Salut

ORG.D'ALUMNES
Parelles, individual.

CONTINGUTS DE LA SESSIÓ:
Aplicació del mètode continu entrenament total o natural.

MATERIAL
Estorettes, piques, bancs, tanques, cordes, cercles, cons.

CURS
2n d'ESO
ESPAIS
Gimnàs

ESTILS D'APRENTATGE:
Assignació de tasques, resolució de problemes.



TIPUS D'ACTIVITAT

GRÀFICS

Part Inicial

15'

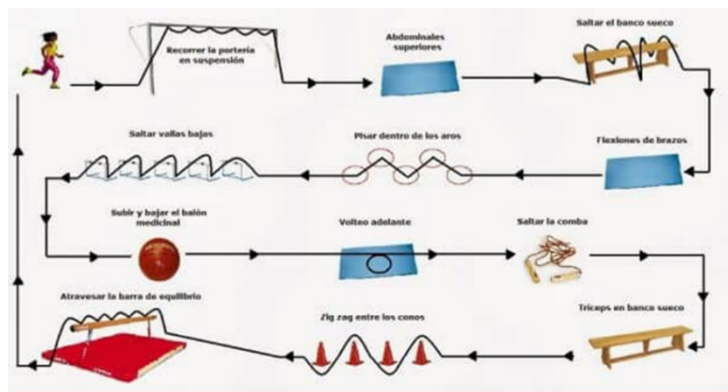
- **Fase d'arribada e informativa.** Es controla l'assistència i s'expliquen els continguts de la sessió. Es revisa que tot l'alumnat ha dut el seu mapa que tenia que acabar a casa.
- **Fase d'activació:** Seguint la proposta de *Padial y Chiroso* (2004):
 1. *Adaptació cardiovascular:* (autodirigida)
 2. *Mobilitat articular:* (autodirigida)
 3. *Part específica: "Els punts cardinals":* Realitzem exercicis de mobilitat més intensos al centre del gimnàs i hi ha 4 punts cardinals (4 laterals de la pista). Si el Nord diguem que és el lateral de la pissarra, segons el punt que digam, intentem no aplegar l'últim/a.



Part Principal

35'

- **Activitat 1 (20'):** "Circuit entrenament total": Realització del circuit de manera individual, cadascú/na amb la seua polsera d'activitat, regulant la intensitat d'execució e intentant no parar.



- **Activitat 2 (15'):** "Dissenyem el nostre circuit": Tal com explica la fitxa 1, dissenyem el nostre propi circuit d'entrenament total, amb el material que disposem al gimnàs. Aquests circuits es podran acabar a casa, i es lliuraran el proper dia.

Part Final

10'

- Tot l'alumnat ajuda en guardar el material.
- Reunió del grup, **fase de tornada a la calma** autodirigida, i reflexió de la sessió.
- **Fase d'eixida i control de la higiene.**



SESSIÓ 7-8

Mètode fraccionat: Circuit Fitxa n° 2.

ESTILS D'APRENTATGE:
Resolució de problemes, aprenentatge modular.



- Tot l'alumnat ajuda en guardar el material.
- Reunió del grup, **fase de tornada a la calma** autodirigida, i reflexió de la sessió.
- **Fase d'eixida i control de la higiene.**

Part Final



TEMA 60'

UDI Nº2 "LA TORXA OLÍMPICA"

SESSIÓ 9-10

Mètode fraccionat: Interval training. Explicació treball rutines.

BLOC

CF i Salut

MATERIAL

Portafoli, 12
brúixoles, cons,
fitxes.

ORG.D'ALUMNES

Parelles, grups de 4.

CURS

2n d'ESO

ESPAIS

Pistes externes

CONTINGUTS DE LA SESSIÓ:

Aplicació mètode fraccionat entrenament
fraccionat. Explicació treballs rutines.

ESTILS D'APRENTATGE:

Resolució de problemes i aprenentatge
modular.



TIPUS D'ACTIVITAT

GRÀFICS

Part Inicial

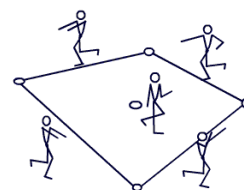
10'

- **Fase d'arribada e informativa.** Es controla l'assistència i s'expliquen els continguts de la sessió. Es revisa que tot l'alumnat ha dut el seu mapa que tenia que acabar a casa.
- **Fase d'activació:** Seguint la proposta de *Padial y Chirisa* (2004):
 1. *Adaptació cardiovascular:* (autodirigida)
 2. *Mobilitat articular:* (autodirigida)
 3. *Part específica:* Trotem suau i quan xafem una línia de la pista esprintem fins xafar altra línia, i així repetim la seqüència durant 3 minuts.

Part Principal

35'

- **Activitat 1 (15'):** "Els 4 cantons": Grups de 5, col·locats en quadrats marcats per cons on un paga al mig. Al toc de xiulet els 4 de fora han de canviar de con, i el del mig pillar el buit. Anirem fent els quadrats més grans. Al final, jugarem tots contra tots.
- **Activitat 2 (20'):** "A per els cons": Dins la pista multiesportiva hi ha 20 cons repartits aleatòriament. Els 24 alumnes troten suau aleatòriament, i quan sona el xiulet tots intenten ocupar un con. Els 4 que queden sense faran una volta a ritme elevat per fora, la resta caminen per l'espai (recuperació activa). Repetim i anem sumant o eliminant cons.



Part Final

15'

- Tot l'alumnat ajuda en guardar el material.
- Reunió del grup, **fase de tornada a la calma** autodirigida, i "explicació dels treballs grupals a fer sobre la rutina d'entrenament de la resistència".
- **Fase d'eixida i control de la higiene.**

CONTINGUTS TEÒRICS:

En primer lloc és important conèixer les definicions dels diferents conceptes que anem a treballar durant aquesta unitat didàctica. D'aquesta manera tenim que:

La **condició física** és *l'habilitat per a realitzar un treball físic diari amb vigor i efectivitat, retardant l'aparició de la fatiga, evitant lesions, i amb la menor despesa energètica; i que també ens permet afrontar les situacions inesperades i aprofitar el temps d'oci.*

Per **condicionament físic** entenem el *treball metòdic i sistemàtic que permet millorar la condició física de la persona* (condicionament físic = entrenament).

Finalment, per tal de millorar la condició física deurem entrenar les **capacitats físiques bàsiques** que són el *conjunt de factors que determinen la condició física d'una persona, que l'orienten per a la realització d'una determinada activitat física i possibiliten mitjançant l'entrenament que el subjecte desenvolupi al màxim el seu potencial físic.*

Ara bé, aquests conceptes i el tractament que fem d'ells es fonamentarà en la base necessària de la realització d'**ACTIVITAT FÍSICA SALUDABLE**. D'aquesta manera, tot el que s'exposa en aquests apunts està desenvolupat per entendre's com a conceptes teòrics i que a la pràctica els aplicarem en termes saludables. Per exemple, i seguint les recomanacions dels principals estudiosos i organitzacions que tracten la salut és necessari apuntar que desenvoluparem el treball de les següents capacitats:

Resistència Aeròbica + Força-resistència o Resistència muscular + Flexibilitat.

En definitiva, l'objectiu principal de qualsevol persona hauria de ser aconseguir un estil de vida saludable, és a dir, hauríem de realitzar activitat física regular i adquirir hàbits alimentaris equilibrats.



Anem a veure l'esquema que hi ha a continuació:

E. FÍSICS - SALUT	TIPUS D'ACTIVITAT	FREQÜÈNCIA	INTENSITAT	DURADA
RESISTÈNCIA CARDIOVASCULAR	Córrer Saltar a la corda Anar en bicicleta Nedar Ballar Patinar Exercicis amb música Circuits aeròbics... que es poden realitzar de manera contínua o fraccionada.	3 cops per setmana.	Zona d'activitat.	20 minuts mínim.
RESISTÈNCIA I FORÇA MUSCULAR	Exercicis de grans grups musculars: – Braços: bíceps, tríceps – Tronc: abdominals, lumbar – Cames: quàdriceps, glutis... treballats amb salts, autocàrrega, pilotes medicinals, etc.	3 cops per setmana.	De 2 a 3 sèries de 10 repeticions per exercici.	Sense temps fix.
FLEXIBILITAT	Exercicis principalment d'estirament (<i>stretching</i>) dirigit als grans grups musculars (braços, tronc, cames) específicament de la part o parts del cos treballades	Recomanable tots els dies.	Mantenir la posició d'estirament de l'exercici.	Mantenir la posició de 20 a 30 segons i repetir de 2 a 3 vegades cada exercici i costat corporal.
COMPOSICIÓ CORPORAL	El control d'aquest element (proporció relativa entre massa magra i massa grassa) està relacionat amb la despesa energètica i aquesta amb els exercicis cardiorespiratoris. Aquest apartat també està relacionat amb l'alimentació (vegeu pàgina 31).			

QUÈ ÉS LA RESISTÈNCIA?

El principal factor que limita i al mateix temps afecta el rendiment d'un esportista és la **fatiga**. D'aquesta manera una persona es considera que posseeix **resistència** quan no es fatiga fàcilment o és capaç de continuar un treball **eficientment** durant el major temps possible.

Per tant, segons **Navarro, Fernando (1997)**: *“la resistència és la capacitat física i psíquica de suportar la fatiga enfront d'esforços relativament llargs, i / o la capacitat de recuperació ràpida després dels esforços”*.

La resistència és la **base** per afrontar amb èxit qualsevol activitat física que farem posteriorment. D'aquesta manera sabem que per entrenar altres capacitats com la força i la velocitat és necessari tenir una base de resistència adequada.

CLASSIFICACIONS I TIPUS DE RESISTÈNCIA

Existeixen moltes classificacions i tipus de resistència, en funció dels aspectes que s'analitzen. Per tal de resumir aquest apartat, només farem menció a dos classificacions.

En funció de la massa muscular mobilitzada:

- **Resistència local**, quan impliquem <40% de la musculatura (exemples).
- **Resistència general**, quan impliquem >40% de la musculatura (exemples).

En funció de l'energia utilitzada:

- **RESISTÈNCIA AERÒBICA**

És la capacitat de mantenir un esforç d'intensitat baixa o mitja durant un període llarg de temps. És aquella que requereix l'oxigen per a utilitzar l'energia que disposem.

L'energia prové dels hidrats de carboni i dels greixos; proteïnes en menor mesura.



Característiques dels esforços de resistència aeròbica:

- Intensitat baixa o moderada (exemples).
- Duració, dels 3 minuts fins hores.
- Freqüència cardíaca entre 120-140 i 170ppm (***Zona d'Activitat Saludable***).
- La fatiga apareix perquè esgotem les reserves energètiques.

- **Resistència anaeròbica**

És la capacitat de mantenir un esforç d'intensitat elevada durant el major temps possible. És aquella que no requereix l'oxigen per a utilitzar l'energia que disposem.



Dins d'aquesta capacitat diferenciem dos tipus (làctica i alàctica).

COM PODEM ENTRENAR I MILLORAR LA RESISTÈNCIA?

És necessari tenir molt clar que en les edats de l'**ESO** hem de treballar i millorar la **resistència aeròbica**, ja que és la capacitat que més podem millorar i que serà la base per entrenar altres capacitats.

Els principals sistemes i mètodes d'entrenament de la resistència aeròbica són:

A) SISTEMES CONTINUS, caracteritzats per esforços o treball ininterromput, amb una intensitat baixa o moderada, sense pauses i durant un període prolongat de temps. Dins d'aquests sistemes continus trobem:

A.1 La carrera continua

Consisteix a córrer al mateix ritme, de forma continua, amb respiració còmoda. Les pulsacions no deuen sobrepassar les 150ppm. S'utilitza per a preparar l'organisme per a un esforç (escalfament, començar un pla d'entrenament, recuperació de lesions, pèrdua de greix corporal, etc.). El seu objectiu és millorar la resistència aeròbica.

A.2 El fartlek

Literalment "*jugar amb les camallades*", consisteix a córrer diferents distàncies a diferents ritmes d'intensitat. Les pulsacions se situen entre les 140-180ppm. S'utilitza per a millorar la resistència aeròbica i anaeròbica.

B) SISTEMES FRACCIONATS, caracteritzats per esforços o treball que intercalen pauses de recuperació. Amb açò podem augmentar la intensitat de l'entrenament. Dins d'aquests sistemes fraccionats trobem:

B.1 L'interval-training o entrenament en intervals

Consisteix a córrer distàncies de 100-200 metres, al 75-95% de la intensitat, és a dir, les pulsacions estaran entre 160-180ppm. Els esforços estan separats per pauses de repòs o descans, i que són actives o incompletes perquè no parem del tot. Durant la pausa les pulsacions deuen baixar a 120-140ppm. S'utilitza per a millorar la resistència aeròbica i anaeròbica.

B.2 El circuit-training o entrenament en circuit

És com un interval curt i pauses menors. Consisteix a realitzar una sèrie d'exercicis prèviament establerts, que s'executen repetidament, amb pausa activa i incompleta, amb una successió i

intensitat determinada. El circuit està format, generalment, per postes (entre 8 i 14), les quals deu executar l'esportista en forma de cercle i en una direcció única. Aquestes postes alternen exercicis de braços, tronc i cames. S'utilitza per a millorar la resistència aeròbica i anaeròbica, però també la força, la velocitat i la flexibilitat.

Existeixen dos tipus de circuits:

- *Circuit per temps*

Es determina el temps d'execució dels exercicis, així com el temps de recuperació. L'esportista passa de posta a posta segons el temps delimitat.

En aquests tipus de circuits el temps de treball oscil·la entre els 20 i els 45", deixant un descans breu que no deu superar els 25". El circuit es realitzarà entre 2 i 4 vegades, deixant un descans entre volta que variarà d'1 a 3 minuts.

- *Circuit per repeticions*

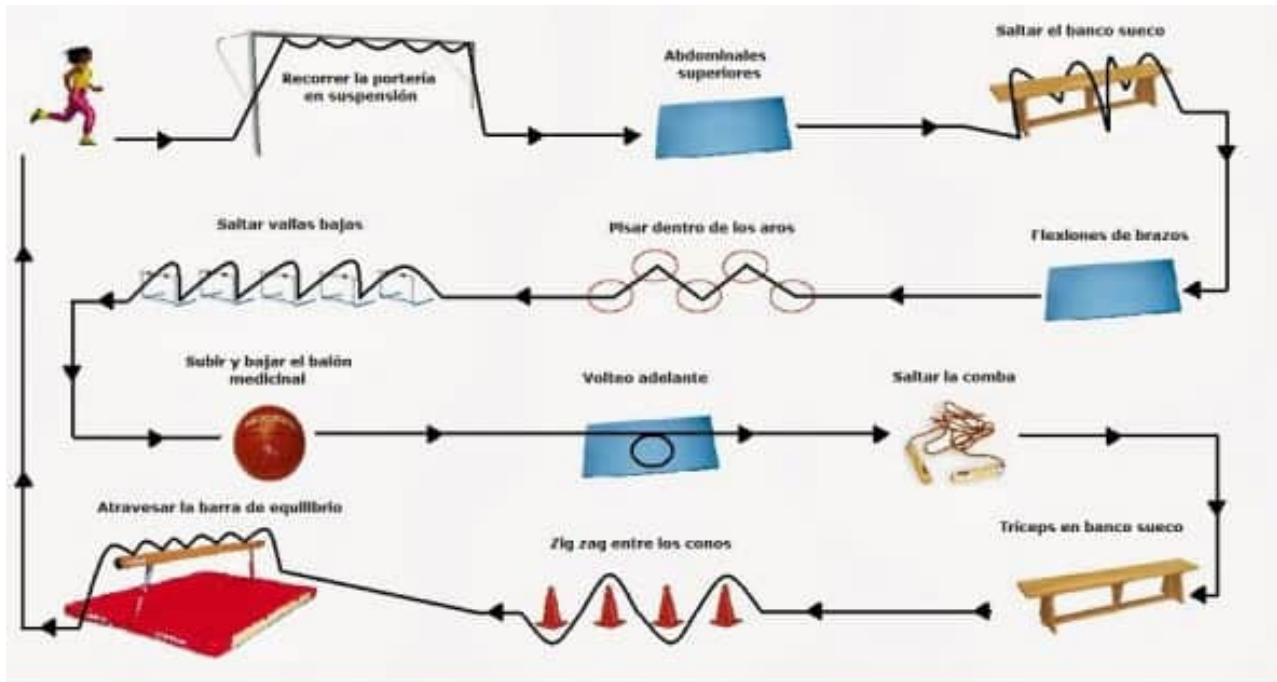
Es determina el número de repeticions que l'esportista deu realitzar en cada posta, passant d'un exercici al següent sense descansar.

Segons la forma d'execució desenvoluparem un tipus o altre de resistència. Els seus creadors el dissenyaren per al desenvolupament de la resistència aeròbica.

B.3 Altres mètodes

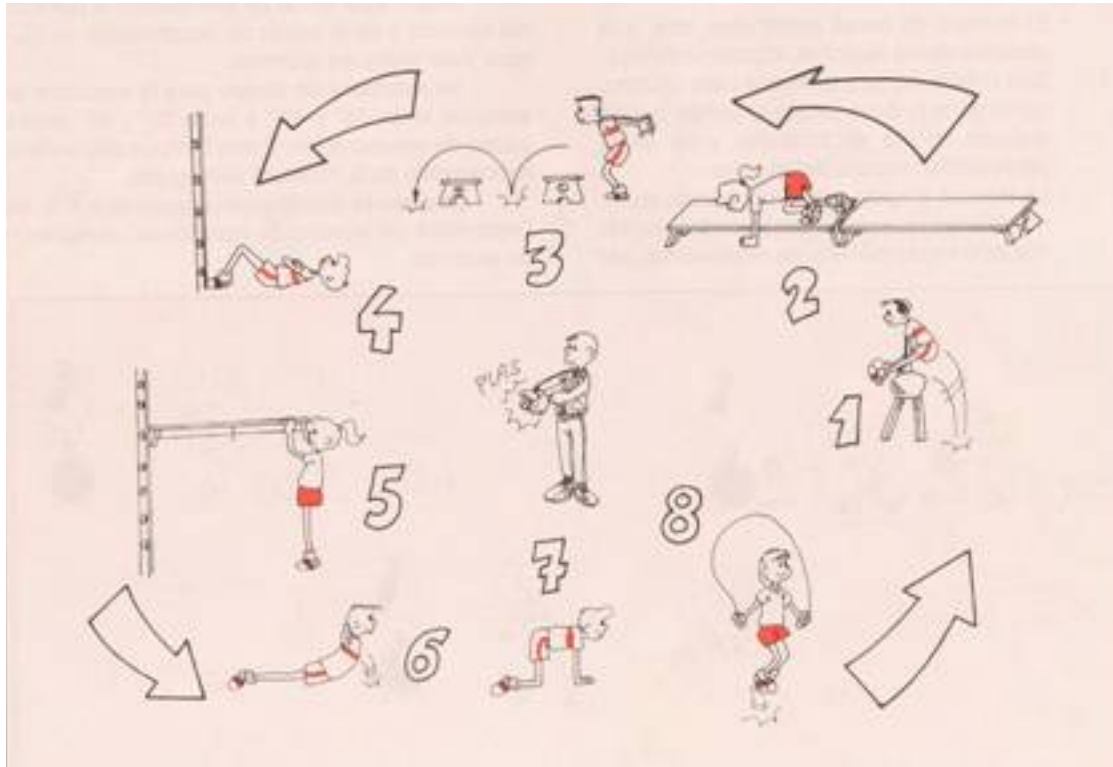
El mètode de la piràmide per fer repeticions d'exercicis; també l'entrenament total; i les "costeres", consistents a córrer en pendents curtes, mitges i llargues.

Fitxa 1: Participació i elaboració d'un "circuit d'entrenament total".



*Tasca: A classe aneu a participar en un mètode continu de millora de la resistència, l'entrenament total. Participareu durant 10 minuts en aquest circuit, i posteriorment elaborareu en parella un circuit alternatiu a aquest en la part de darrere d'aquest full.

Fitxa 2: Mètode de treball de la resistència en circuit.



*Tasca: Una vegada fet dues vegades el circuit, en parelles disposarem de 10 minuts per buscar una posta alternativa a cadascuna de les treballades, en les que es treballen els mateixos grups musculars u objectiu..

2020 Tokyo Olympics Torch Relay Starts From Fukushima



Nº	CIUTAT	Km acum.	Nº	CIUTAT	Km acum.
1	Fukushima	6,38	25	Hiroshima	159,57
2	Tochigi	12,76	26	Okayama	165,95
3	Gunma	19,14	27	Tottori	172,34
4	Nagano	25,53	28	Hyogo	178,72
5	Gifu	31,91	29	Kyoto	185,11
6	Aichi	38,29	30	Shiga	191,48
7	Mie	44,68	31	Fukui	197,87
8	Wakayama	51,06	32	Ishikawa	204,25
9	Nara	57,44	33	Toyama	210,63
10	Osaka	63,82	34	Niigata	217,02
11	Tocushima	70,21	35	yamagata	223,40
12	Kagawa	76,59	36	Akita	229,78
13	Kochi	82,97	37	Aomori	236,17
14	Ehime	89,36	38	Hokkaido	242,55
15	Oita	95,74	39	Iwate	248,93
16	Miyazaki	102,12	40	Miyagi	255,31
17	Kagoshima	108,52	41	Shizuoka	261,70
18	Okinawa	114,89	42	Yamanashi	268,08
19	Kumamoto	121,27	43	Kanagawa	274,46
20	Nagasaki	127,65	44	Chiba	280,85
21	Saga	134,04	45	Ibaraki	287,23
22	Fukuoka	140,42	46	Saitama	293,62
23	Yamaguchi	146,80	47	TOKIO	300 km.
24	Shimane	153,19			

Planilla Time Motion

i
Reset
Share
Video
0:00
Stop

Name: Carles
 Date: 20 June 2019

Freq	0	0	0	0	0	0
Freq %	0	0	0	0	0	0
Time	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00
Time %	0	0	0	0	0	0

Stand	Walk	Jog	Run	F Run	Sprint
-------	------	-----	-----	-------	--------

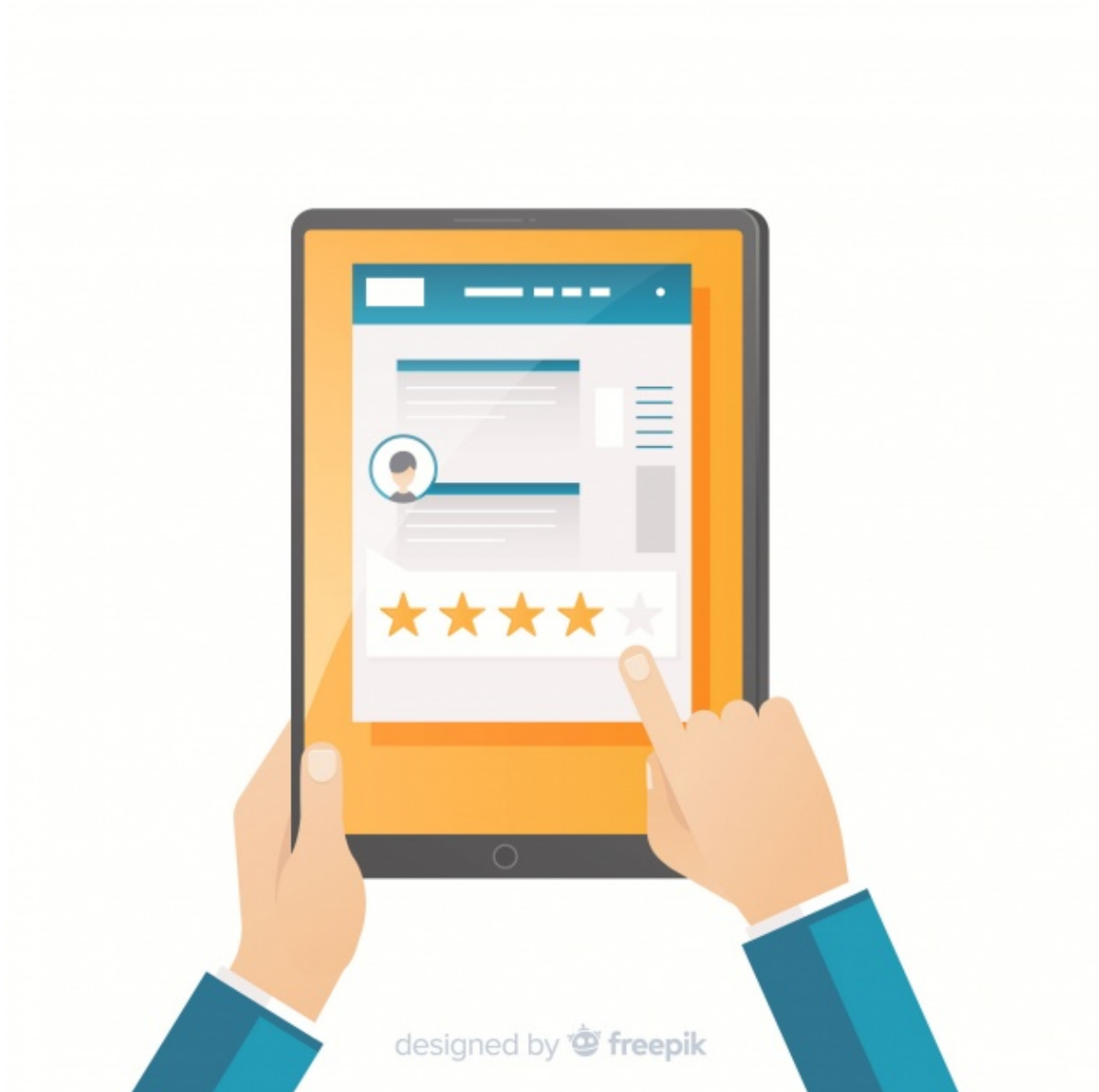
Nom i grup:

Calcula la densitat de la sessió:

Quina lectura fas de la sessió?:

Tens alguna proposta per millorar-la











INSTRUMENTS D'AVALUACIÓ



GRAELLA COMPTAQUILÒMETRES

Alumne/a Sessió	Sessió Cursa Continua	Acumulat	Sessió Farflick	Acumulat	Sessió Entrenament Total	Acumulat	Sessió Circuit	Acumulat	Sessió Interval Training	Acumulat	TOTAL Km Reconeguts a classe	Km treballats fora de classe	TOTAL Km Reconeguts dins i fora de classe
Alexandra	6	6	6	12	8	20	4	24	8	32	32	5	37
Abdelhaq	6	6	6	12	8	20	4	24	8	32	32	5	37
Sohaib	6	6	6	12	8	20	4	24	8	32	32	5	37
Montaha	6	6	6	12	8	20	4	24	8	32	32	5	37
Eliana	6	6	6	12	8	20	4	24	8	32	32	5	37
Alba	6	6	6	12	8	20	4	24	8	32	32	5	37
Eduard V	6	6	6	12	8	20	4	24	8	32	32	5	37
Oscar	6	6	6	12	8	20	4	24	8	32	32	5	37
Aleix	6	6	6	12	8	20	4	24	8	32	32	5	37
Omayma	6	6	6	12	8	20	4	24	8	32	32	5	37
Pau Sebastià	6	6	6	12	8	20	4	24	8	32	32	5	37
Amalia Delia	6	6	6	12	8	20	4	24	8	32	32	5	37
Carla	6	6	6	12	8	20	4	24	8	32	32	5	37
Georgina	6	6	6	12	8	20	4	24	8	32	32	5	37
Marina	6	6	6	12	8	20	4	24	8	32	32	5	37
Ada	6	6	6	12	8	20	4	24	8	32	32	5	37
Martín	6	6	6	12	8	20	4	24	8	32	32	5	37
Guillem	6	6	6	12	8	20	4	24	8	32	32	5	37
Julia	6	6	6	12	8	20	4	24	8	32	32	5	37
Maria	6	6	6	12	8	20	4	24	8	32	32	5	37
Nadia	6	6	6	12	8	20	4	24	8	32	32	5	37
Lucas Raul	6	6	6	12	8	20	4	24	8	32	32	5	37
Gemma	6	6	6	12	8	20	4	24	8	32	32	5	37
									TOTAL DE KM ACONSEGUITS PER EL GRUP =				370

Escala descriptiva del pla d'entrenament de resistència

<div>           </div>					
UDI: Torxa	Alumnes:				
	Diploma NA	Medalla Bronze A vegades	Medalla d'Argent Normalment	Medalla d'Or Sempre	Observacions Ajuda als companys?
Fa ús de diferents sistemes de millora de la resistència.					
Es respecten els dies de treball i dies de descans a la rutina.					
Es respecta la progressió quant a l'aplicació de les càrregues de treball.					
Respecta el guió proposat per la guia, presentació clara i ordenada.					
Respecten els plaços de lliurament, així com la plataforma de lliurament					