

Global

CDGeneral

Coordinació Segmentaria

CDEspecifica Ull-mà

Ull-peu

Ull-cap

Capacitat per realitzar moviments amb harmonia i precisió seguint un ordre.

En la CDGeneral global, es fa servir tot el cos, en canvi, en la coordinació dinàmica general segmentària, només es fa servir una part del cos.

La CDEspecifica s'usa el cos més un objecte.

Ull-mà Ex: botar una pilota de bàsquet. Tens molta precisió.

Ull-peu Ex: xutar una pilota de futbol. No tens tanta precisió.

Ull-cap Tens molt poca precisió. Ex: Remat de fútbol.

Exercici

Relaciona amb fletxes

Coordinació DGS saltar d'un trampolí

caminar sobre un banc fer la roda cosir

fer un mortal

Coordinació DGG cordar-se les sabates

fer aeròbic

fer ombres xineses

Exercici

Relaciona amb fletxes:

CDE Ull-peu xut de futbol

Jocs malabars

Ull-mà Planxa de cap

Recepció de handbol

Ull-cap Bolea de futbol

Aturada porter d'hoquei

Recepció del cercol

Rematada de volei

Flexibilitat: és la capacitat que tenim per realitzar moviments amb la màxima expansió possible.

Flexibilitat

Flexibilitat Flexibilitat

Estatica Dinamica

o articular Muscular

Abans activitat Després escalfament

Ex: Basquet. partits

(canells,

rotacions . . .)

*Luxacions: desplaçament dels ossos respecte a una articulació.

Curiositats:

*involució 100x100

Ex. Els nadons,

*Les dones tenen més flexibilitat que els homes.

*Les dones tenen més expressió amb el cos que els homes.

*Luxacions.

Exercici

Vertader o fals:

1.-És molt importan en la flexibilitat, els tendons, els lligaments i les arteries. F

2.-Flexibilitat permet ser més resistent. F

3.-Flexibilitat: estàtica i dinàmica. V

4.-La flexibilitat es fa servir només a la pràctica esportiva. F

5.-Flexibilitat estàtica durant l'escalfament. F

6.- Si entrenes la flexibilitat sempre hi ha perill de lesions. V

7.-Movilitat articular: flexibilitat dinàmica. F

8.-Flexibilitat estàtica abans escalfament. V

Exercici

Escriu 5 exemples en que utilitzis la flexibilitat a la vida quotidiana.

Quan vols recollir un boli que està al terra.

Estiraments del mati

Velocitat de reacció

Velocitat Velocitat de desplaçament

Moure's ràpid

Velocitat de moviment

Velocitat de reacció:

És el temps que tardem en reaccionar. Ex: una carrera d'atletisme, el jurat dona la sortida i sortim el més ràpid que puguem.

Velocitat de desplaçament:

És la màxima velocitat que l'atleta aconsegueix corrent.

Velocitat de moviment:

És la velocitat en la qual es tracta del moviment molt ràpid.

Curiositats

*Entrenament

(Series) 1+1+1+1

4x60 metres.

*Com millorar-la?

Cada vegada és més difícil. És innat.

Exercici

Relaciona amb fletxes:

Finta reacció

Contratac d'handbol

Aturada de waterpolo

Desmarc de futbol desplaçament

60m llisos

Remat de volei

Sortida a 100m llisos moviment

Exercici

Vertader o fals

1.-La velocitat és imprescindible per l'excursionista. F

2.-La velocitat no té res a veure amb gestos tècnics. F

3.-Als 20 anys, màxima velocitat. V

4.-La velocitat es pot entrenar a un ritme lent. F

Força: Capacitat que te el cos per vèncer una resistència
amb una contracció muscular.

Hi ha 3 tipus de força màxima. Ex. Pedres

Explosiva: vencer resistència

petita amb velocitat de moviment

Resistent: un temps llarg i una

Força petita

Curiositats

Halterofilia és diferent que el culturisme.

Màquines

abdominals

flexions

entrenament lumbar

transport

...

Exercici

Relaciona amb fletxes

Salt d'altura força màxima

Remar

Llançament de pes

Halterofília

Batejar a beisbol força explosiva

Crist amb anelles

20 flexions

escalar una muntanya força resistència

Exercici

- 1.-Força màxima s'utilitza per aixecar pesos. F
- 2.-Per fer força, és necessari crear tensió als músculs gràcies a la contracció muscular. V
- 3.-L'entrenament de la força, pot incrementar el pes corporal. V
- 4.-Si m'entreno un dia a la setmana, puc millorar la força. V
- 5.-És molt important fer estiraments al acabar un entrenament de força. V

Resistència Millorar condició física

No cansar-nos

Esforç físic durant un temps determinat.

Entrenament 15 minuts – 30 minuts

2 dies per setmana

Resistencia Resistència

Anaeròbica aeròbica.

Necessitem més oxigen, l'utilitzem per crear oxigen. Energia.

Duració curta, Duració llarga, intensitat suau. intensitat alta. Pulsacions 120–160

Mesurem per Ex: esquiador nòrdic, atletisme pulsacions. 5.000, etc . . .

Relaciona

5000metres

50 metres crol RANA

excursió 2 hores

110 tanques

1 hora aerobíic

etapa volta Catalunya RA

correr molt

contraatac hoquei herba



