

TREBALL D'EDUCACIÓ FÍSICA

L'activitat física

Realizat per:

Introducció:

Les paraules exercici físic engloben un món bastant gran així com una gran diversitat de posar-les en pràctica.

Podem fer activitat física per diferents motius Per exemple de manera recreativa, on es practica durant el lleure amb una intencionalitat totalment lúdica, per diversió i plaer, o en l'àmbit educatiu que és aquell que es practica a l'escola però que acaba guiant a la persona en la seva formació, inclòs alguns d'ells el porten fins a l'extrem i el fan en un àmbit més competitiu i amb la finalitat de superar als demés, guanyar i superar-se a sí mateix, fins i tot viuen d'això. Estar clar que a vegades em de recuperar la nostra condició física ja que l'hem perdut per alguna lesió o algun accident, aquesta branca de l'exercici físic se'n diu terapèutic o de rehabilitació o recuperació per la seva finalitat que no és més que restablir o retornar les capacitats i funcions corporals perduts per poder retornar a la vida quotidiana.

Tots aquests motius tenen, però, una mateixa finalitat comuna, millorar la salut. Per tenir una bona salut no basta amb tenir una nutrició equilibrada i seguir una dieta específica, a més, cal tenir un hàbit en la pràctica de l'esport i evitar d'aquesta manera els efectes negatius que sobre nosaltres recau el sedentarisme, la manca d'esport.

Per aconseguir-ho em de seguir un entrenament que ha d'estar prèviament estructurat i pensat ja que cada persona té una adaptació diferent. S'han de seguir els principis bàsics de l'entrenament (adaptació, progressió, continuïtat i alternança) i entrenar totes les qualitats físiques (resistència, velocitat, flexibilitat i força) i per això em de seguir aquest quadre personal d'entrenament tenint en compte els aspectes ja esmentats.

Anàlisi de la situació personal:

A/ activitat física que realitzes

No realitzo cap activitat física encara que camino bastant durant un dia, però a part de l'educació física que practico a l'escola no faig gens d'esport.

B/ historial mèdic

He tingut un parell d'esquinços a la cama i a més crec que és un aspecte a tenir en compte el fet de que sóc fumador habitual i això em limita.

C/ valoració de les qualitats físiques bàsiques

Qualitat	Física	Prova	Resultat	Valor		
	Aeròbica màxima	Course Navette	7'5 paliers	1'3		
			Test Cooper	2350 m.	2	
				2 000 m.	8'	1'5

			Anaeròbica làctica	1 000 m.	4' 57"	1'3
				50 m. Natació	43" 17	3
				Test Burpee	20	1'4
			Desplaçament	40 m. Llançats	5" 83	1'7
				50 m.	8" 34	1'6
				40 m.	7" 02	1'5
				20 m. (esquena)	4" 97	1'4
			Reacció	5 m. (2 camins/45°)	0" 83	2
				Test Letwin	11" 52	1'8
		Gestual	Plate tapping	11" 20	2	
	Capacitat fisiològica		Test Ruffier	8	1'5	
	Força	Resistència	Braços flexionats (dorsal)	59"	5	
					Flexions	33 3'7
					Lumbar 1' peus fixats	29 2
					Abdominals 1' peus estirats mans al cap	23 1
					Abdominals 1' cames flexionades mans al pit	36 1
					Abdominals 30" cames flexionades mans al pit	17 1'2
					Abdominals 30" cames flexionades mans al cap	14 1'4
			Explosiva	Llançament de pilota medicinal 3 Kg.	5'60 m.	2
				Salt vertical	33 cm.	1'6
				Salt horitzontal	2'05 m.	1'5
		Flexibilitat	Estàtica	Posterior	17 cm.	1'6

				Global	22 cm.	2
	Psicomotricitat	Agilitat	5 X 10	22" 7	2'5	
		Equilibri	1' en fusta de 5 cm.	0	5	
		Coordinació	Diana des de 6 m.1'	12	1'3	

Pautes d'actuació:

A/ què haig de millorar i què haig de mantenir

Crec que hauria de millorar, ni que fos lleument, les resistències però el què hauria de millorar més és la força explosiva i resistència, sobretot les abdominals, ja que les altres només les he de mantenir i potser anar millorant-les progressivament amb un entrenament constant de cadascuna de les qualitats físiques, com per exemple la velocitat que crec que no és tan important entrenar-la ja que estant en forma i fent una activitat física periòdica anirà millorant sola. Les millores depenen de l'ambició i les ganes de superació de cadascun, però per a mi en especial no em motiva gaire encara que la meva condició física no sigui gaire bona.

B/ quines activitats realitzaré per aconseguir-ho

Per a millorar la resistència utilitzaré la carrera contínua ja que disposo d'un pati per a poder-ho fer i és la millor manera d'aconseguir una millora notable, acostumant-s'hi.

Per a millorar la força faré servir un circuit de peses ja que tinc a la meva disposició el club de natació on disposo d'una sala per realitzar-ne. Començaré amb un pes petit per anar acostumant als músculs i si hi ha una millora notable augmentaria, només en aquest cas per no sobrecarregar els músculs i patir una lesió, una mica el pes cap a finals del programa d'exercicis.

També he pensat fer un cop a la setmana una mica de flexibilitat ja que és la qualitat que sol quedar més apartada i jo, suposo que influeix d'alguna manera la manca d'exercici en la meua vida i el que sigui home, no és una qualitat que tingui molt desenvolupada.

Proposta pràctica:

DIA 1: RESISTÈNCIA AERÒBICA

V: 15'

I : 60-70 %

S: Continu harmònic

M: Cursa contínua

Escalfament: 7'

Estiraments: Abans 7'

Després 5'

DIA 3: FORÇA-RESISTÈNCIA

V: 30' (aprox.)

I: 35-45 %

S: Fraccionat

M: Circuit

R: 2' 30" (entre sèries)

Exercicis: 3 sèries de:

2 pectorals(15-20 rep.)

3 abdominals (25-30 rep.)

2 dorsals (15-20 rep.)

2 quàdriceps (20-25 rep.)

Escalfament: 5'

Estiraments: Abans 5'

Després 7'

DIA 5 FLEXIBILITAT

V: 35'

S: Estàtic passiu

M: PNF

Zones de treball: Part baixa de l'esquena i cames

Escalfament: 10'

Estiraments: Abans: 5'

Després: 7'

DIA 6: RESISTÈNCIA AERÒBICA

V: 20'

I : 60-70 %

S: Continu harmònic

M: Cursa contínua

Escalfament: 7'

Estiraments: Abans 7'

Després 5'

DIA 9 FORÇA RESISTÈNCIA

V: 35'

I: 40–50%

S: Continu

M: Circuit

R: 2' 30" (entre sèries)

Exercicis del circuit:

2 bíceps (15–20 rep.)

2 abdominals(25–30 rep.)

2 quàdriceps (20–25 rep.)

2 paravertebrals (15–20 rep.)

Escalfament: 6'

Estiraments: Abans 5'

Després 7'

DIA 11: RESISTÈNCIA AERÒBICA

V: 25'

I : 70 %

S: Continu harmònic

M: Cursa contínua

Escalfament: 7'

Estiraments: Abans 7'

Després 5'

DIA 12: FLEXIBILITAT

V: 40'

S: Estàtic passiu

M: Per acció de la gravetat

Zones de treball: Coll, esquena i cames

Escalfament: 10'

Estiraments: Abans 5'

Després 6'

DIA 13 FORÇA RESISTENT

V: 35'

I: 40-50 %

S: Fraccionat

M: Màquines

R: 2' 30" (entre series)

Exercicis: 3 sèries de:

2 pectorals (15-20 rep.)

2 abdominals (25-30 rep.)

2 dorsals (15-20 rep.)

2 bíceps (15-20 rep.)

2 paravertebrals (15-20 rep.)

Escalfament: 7'

Estiraments: Abans 7'

Després 7'