



TEULADA ENTRENA A CASA



BON DIA A TOTES I TOTS! Una vegada més benvingudes i benvinguts.



Primer que res volem reflexionar un poc en relació a la **solidaritat** que està tenint la gent, la bona voluntat i la gran humanitat que esteu demostrant dia a dia, per superar aquesta situació social complexa. Amb la intenció de fer-vos **somriue**, ajudar-vos a crear un estat personal **positiu**, i mantindre un nivell alt de **motivació**, hem creat aquest document per a vosaltres.

Des del **Departament d'Educació Física** hem preparat diferents activitats i recursos per poder realitzar les TASQUES que haureu d'entregar.

Ara més que mai cal moure's.

Què hauràs de fer?

- . **Llegir** bé les indicacions en calma, i si cal dos o tres vegades.
- . **Planificar** el teu entrenament, ficar-lo en practica i anar millorant-lo.
- . Entregar la **Fitxa 1** emplenada. Per a poder fer-la bé has de llegir el document a fons.



Recorda **Fitxa 1**.

Per tindre cura de la teua salut i fer exercici de forma adequada hauràs de seguir aquest **decàleg**:

Decàleg d'un bon alumne

- 1.** Tu et coneixes millor que ningú. Compte amb la teua **salut**, problemes del sistema cardiorespiratori, lesions de genolls, muscles, articulacions, asma, esquena, etc.
- 2.** Mantin un nivell **alt** d'activitat física i **combateix el sedentarisme**. Molt de compte amb l'esquena i articulacions del cos.
- 3.** Entrena i adapta els exercicis físics **al teu nivell i ritme personal**. Marca't objectius reals que pugues aconseguir. Cal anar de forma suau i progressiva, ja tindràs temps d'exigir-te més.
- 4. Planificat.** Decideix primer els temps que vols entrenar i després la intensitat.
 - ✓ Si no estàs acostumat/ada, comença per sessions de 15' - 20' (minuts) i després ja evolucionaràs a sessions de 45' - 50'.
 - ✓ Depén del teu temps. També pots fer pel mati dos mini sessions de 5' minuts i per la vesprada una sessió de 20' - 30'.
 - ✓ Et recomanem fer un exercici de 40" (segons) i recuperar 20" abans de començar el següent.
- 5.** Realitza sempre els exercicis de **mobilitat articular**. Saps que has de començar pel coll, seguir amb colzes, la zona del tronc, malucs i acabar en els turmells i dits dels peus.
- 6.** Organitza bé la part principal de la sessió .
- 7.** En la part final de la sessió cal fer **estiraments sí o sí**.
- 8.** Controla el teu esforç i percepció de l'esforç. Et recomanem **l'escala modificada de Borg de 0 a 10**, on et fiquem també algunes "sensacions" perquè ho compregues. Et fiquem una relació de pols o "pulsacions" perquè veges també la comparativa.
- 9. Respecta** la gent que t'està assessorant, formant i ajudant.
- 10.** Treballa en **equip**, ajudeu-vos entre vosaltres: Whatsapp, Instagram... (feu un bon ús del mòbil)

Escala de Borg.

0-1. Estic molt relaxada, quasi dormint, la sensació d'activitat és nula. Sembla que estiga tombada al sofà sense fer res. 60 de pols o "pulsacions" per minut.
1-2. Comence a mourem un poc. Pase del sofà a la cadira de la taula. 70 de pols o "pulsacions" per minut.
2-3. Comence a notar una miqueta d'activitat muscular. M'alce i me sente de la cadira. 90 de pols o "pulsacions" per minut.
3-4. Ja estic una miqueta més activa que al nivell anterior. Inicie suau una sessió de zumba o aeròbic. 120 de pols o "pulsacions" per minut.
4-5. El nivell d'activitat física comença a ser una miqueta més exigent, note que el sistema respiratori treballa una miqueta més. 130 de pols o "pulsacions" per minut.
5-6. Aquest nivell és "guai", estic còmode en aquest nivell, sue una miqueta, respire bé i la sensació és agradable. 140-150 de pols o "pulsacions" per minut.
6-7. Nivell "guai plus". Estic còmoda però una miqueta exigent. 160-170 de pols o "pulsacions" per minut.
7-8. Uf com pica, comence a no estar agust, vaig a baixar un poc el ritme. 180 de pols o "pulsacions" per minut.
8-9. "Danger zone". M'he passat, comence a trobar-me agobiada. 180-190 de pols o "pulsacions" per minut.
9-10. L'entrenament és extenuant, me trobe malament, baixe ritme sí o sí. 190 de pols o "pulsacions" per minut.
10. Malestar, mareig, angustia. Me trobe molt malament, necesiste ajuda d'algú i inclús he d'anar al centre de salut. Més de 200 de pols o "pulsacions" per minut.

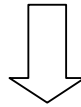


No t'oblides , **Fitxa 1.**

I ARA A ENTRENAR!

A continuació et deixem diversos **exemples** perquè pugues dissenyar la teua sessió al teu gust.

Recorda! , tot adaptat al teu nivell i ritme.



1. Recursos de RTVE.



Tots els dies a les 9:00 teniu classe d'Educació Física en la 2 de TVE amb Cesc Escolà.

Muévete en casa ¿Quién ha sobrevivido al primer entrenamiento de Cesc Escolà?

<https://www.rtve.es/television/20200323/muevete-casa-primer-entrenamiento-cesc-escola/2010632.shtml>

2. El professor Joan Rius.



Són vídeos molt tècnics que s'han de veure a poc a poc.

Cuidat l'esquena.

<https://www.youtube.com/watch?v=ARq4aioOj6U>

<https://www.youtube.com/watch?v=5vQgQAW-JVU>



3. Rutina ejercicios para tonificar el cuerpo | 20 minutos.

Ho pots veure a youtube a gymvirtual.

https://www.youtube.com/watch?time_continue=4&v=diFjQVUL7wk&feature=emb_logo



INSTRUCCIONS PER A EMPLENAR LA FITXA 1

-Instruccions per a l'alumnat

1. Des del dimarts 24/03/20 hauràs d'entrenar a casa les dos hores que tens setmanals d'Educació Física fins a nous avís, és a dir, segurament fins que tornem a classe. Esteu en edat de fer molt d'exercici, doncs haurieu d'entrenar TOTS els dies i especialment en aquests moments.
2. Llig bé els cinc ítems o idees, t'has de puntuar o autoqualificar cada dia que faces la sessió de 55'. Sumes els punts com en l'exemple de la fitxa 2 i te fiques tu la nota dia a dia. Recorda que has de ser honest/a. T'has de sumar la nota de cada dia en la fila morada.
3. Quan acabes el teu pare, mare o tutor legal et ficarà un tic o un ok com que has realitzat tota la sessió correctament.
4. Grabeu-vos en video i més endavant ja vos diré si podeu penjar algun vídeo o si m'ho mostrareu a classe.
5. Podeu ficar alguna observació/proposta.

-Instruccions per al pare, mare o tutor legal

1. Sols heu de ficar un tic de ok i comprovar que el seu fill/a entrenen a casa. Els animem a entrenar junts.
2. Si no poden imprimir la fitxa 1 la poden fer a mà.

ACÍ TENS LA

FITXA 1



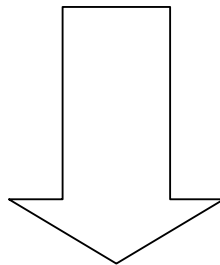
QUE ÉS

OBLIGATÒRIA

ENTREGAR PER A PODER

APROVAR

LA MATÈRIA D'EDUCACIÓ FÍSICA.





Fitxa 1.

Nom i cognom de l'alumna/e:	Jo entrene a casa										Full de seguiment personalitzat
Autoavaluació. Soc honest/a en mi mateix. Ítems o idees a tindre en compte:	Data dia 1:	Data dia 2:	Data dia 3:	Data dia 4:	Data dia 5:	Data dia 6:	Data dia 7:	Data dia 8:	Data dia 9:	Data dia 10:	
1. Abans de començar he tornat a llegir i revisar les indicacions donades pel professor/a.											
2. He respectat un escalfament, suau, complet i progressiu.											
3. La part principal de la sessió està ben organitzada.											
4. He respectat la tornada a la calma i estiraments.											
5. He sigut capaç de dissenyar un entrenament que me resulte saludable, agradable i divertit.											
Autoqualificació											
OK del pare/mare o tutor legal.											
Observacions/propostes de millora:											

ACÍ TENS LA

FITXA 2

QUE ÉS

UN EXEMPLE

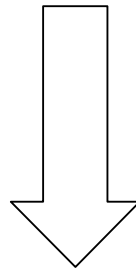
FET PEL

PROFESSORAT

I

NO

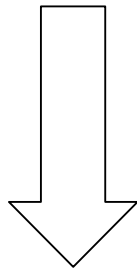
HAS D'ENTREGAR-LA



Fitxa 2.

Nom i cognom de l'alumna/e: <i>Rafel Fortea.</i>	Jo entrene a casa					Full de seguiment personalitzat				
Autoavaluació. Soc honest/a en mi mateix.	Data dia 1: <i>24/03/20</i>	Data dia 2: <i>26/03/20</i>	Data dia 3: <i>31/03/20</i>	Data dia 4: <i>2/04/20</i>	Data dia 5: <i>7/04/20</i>	Data dia 6: <i>23/04/20</i>	Data dia 7: <i>28/04/20</i>	Data dia 8: <i>30/04/20</i>	Data dia 9: <i>5/05/20</i>	Data dia 10: <i>7/05/20</i>
Ítems o idees a tindre en compte:										
1. Abans de començar he tornat a llegir i revisar les indicacions donades pel professor/a.	<i>1'5</i>	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>0</i>	<i>0'5</i>
2. He respectat un escalfament, suau, complet i progressiu.	<i>1'5</i>	<i>2</i>	<i>1'5</i>	<i>1</i>	<i>0'5</i>
3. La part principal de la sessió està ben organitzada.	<i>2</i>	<i>2</i>	<i>2</i>	<i>0'5</i>	<i>1</i>
4. He respectat la tornada a la calma i estiraments.	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>1</i>	<i>0'5</i>	<i>0'5</i>
5. He sigut capaç de dissenyar un entrenament que me resulte saludable, agradable i divertit.	<i>2</i>	<i>2</i>	<i>2</i>	<i>1</i>	<i>1'5</i>
Autoqualificació	<i>8</i>	<i>9</i>	<i>8'5</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
OK del pare/mare o tutor legal.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>					
Observacions/propostes de millora: <ul style="list-style-type: none"> <i>• Vos aconsellem que entreneu quasi TOTS els dies.</i> <i>• Els dies marcats són els de classe pensant que tenim Educació Física dimarts i dijous. Seguiu el vostre horari.</i> <i>• Anim! És fàcil. 😊</i> 										

ACÍ TENS LA
FITXA 3
QUE
T'AJUDARÀ
A DISSENYAR
EL TEU
ENTRENAMENT
I
NO
HAS D'ENTREGAR-LA



Fitxa 3 Jo entrene a casa.

Fitxa 3 Jo entrene a casa			
Nom i cognom:		Curs:	Data:
Objectius: 1 2 3		Materials:	
Temps		Activitats	
	10´	Què tinc planificat fer? (Escriu i dibuixa)	Què he fet realment?
Escalfament o Warm up			
Part Principa l o Main part	35´		
Tornada a la calma o Cool down	10´		
Observacions:			

* On diu objectius és important establir al menys tres objectius.

Per exemple:

- ✓ Treballar la resistència i estar entre 100 i 160 pulsacions tota la sessió, combinant diferents exercicis.
- ✓ Millorar amb exercicis diversos la força de cames.
- ✓ Tonificar la musculatura abdominal evitant dolors d'esquena.

* En la columna de : Què he fet realment --> Compare el que tenia planificat i el que he fet en realitat. Així millores per a les pròximes sessions.

EN RESUM

HAS D'ENTRENAR DIA A DIA

I CADA

DIA

QUE TINGUES EDUCACIÓ FÍSICA

HAS D'AUTOQUALIFICAR-TE EN LA

FITXA 1

SI LA POTS IMPRIMIR MILLOR I SINO A MÀ

I ALGÚ QUE TEU SUPERVISE

Altres recursos que pots consultar:

<https://www.rtve.es/noticias/20200316/coronavirus-gimnasia-actividad-fisica-entrenamiento/2010181.shtml>

<https://www.rtve.es/television/20200320/videos-tablas-para-hacer-ejercicio-casa-facil-gratis/2010488.shtml>

Professores i professors han preparat materials per a vosaltres:

<http://www.yomemuevoencasa.com/>

<https://yoentrenoenicasa.com/>

Entrena amb Cesc Escolà:

<https://www.youtube.com/watch?v=4vO5b6N-WTs>

<https://www.youtube.com/watch?v=cbmwPNXnxhQ>

Entrenadores i entrenadors personals

Alex Lamata

<https://www.youtube.com/watch?v=DOWh28FjeLI>

<https://www.youtube.com/watch?v=i7ZmMBptkFM>

Almudena yoga

<https://www.youtube.com/watch?v=g0dhnjQxbpQ>

Isabel entrenadora

<https://www.youtube.com/watch?v=l0Hatmof0Vg>