

TALLER ACTIVITAT FÍSICA I SALUT

TARRAGONA
(20 Abril 2021)

#EFteam[📶]



#EFteam[📶]



@ xals66

@MMonguillot

@carleszurita

@jmpiculachs

@lalmirall

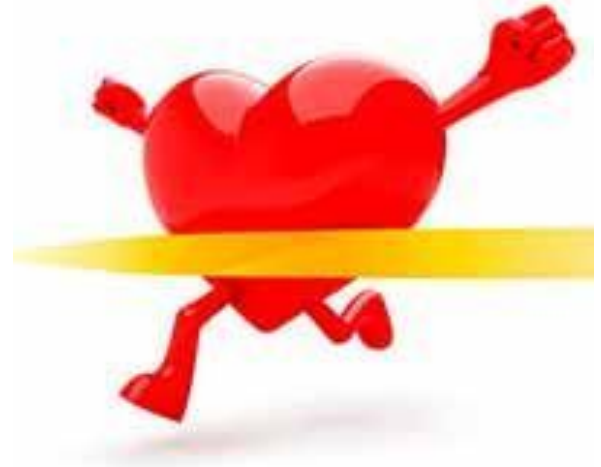
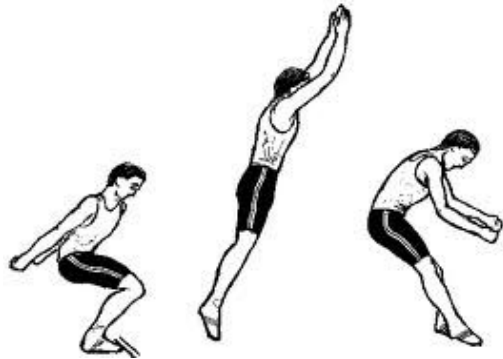
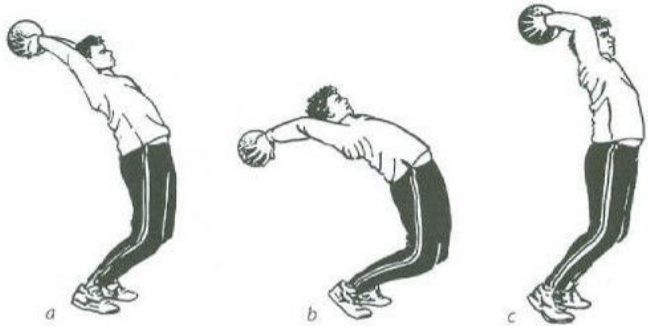
DIMENSIÓ ACTIVITAT FÍSICA I SALUT

Competència 1. Aplicar un pla de treball de millora o manteniment de la condició física individual amb relació a la salut.

Competència 2.
Valorar els efectes d'un estil de vida actiu a partir de la integració d'hàbits saludables en la pràctica d'activitat física



ESTEM "ESPORTIVITZANT" L'ACTIVIDAD FÍSICA PER LA SALUT?



EM PRESENTO I...

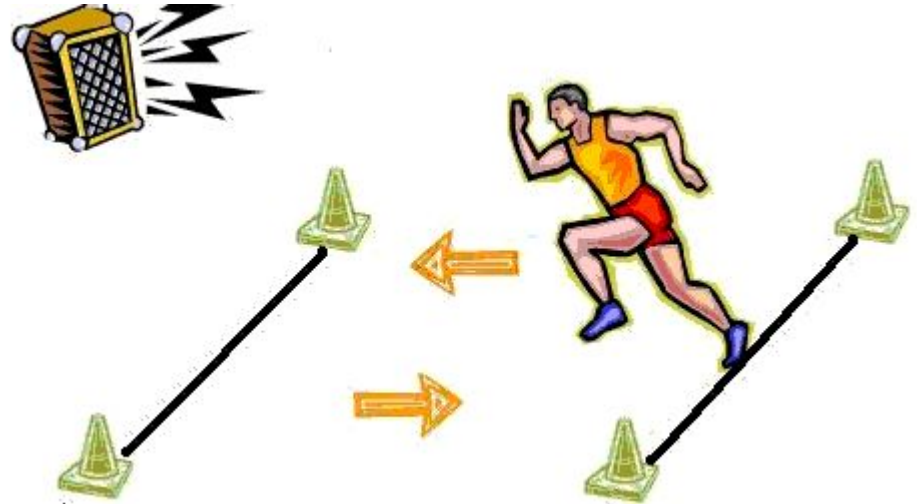
EN GRUPS REDUÏTS DE 4 PERSONES **ENS PRENTEM I COMPARTIM**. UNA PERSONA DEL GRUP **RECULL LES INTERVENCIIONS I SERÀ LA PORTAVEU**.

UTILITZO O HE UTILITZAT AQUEST TIPUS DE PROVES A LES MEVES SESSIONS D'EDUCACIÓ FÍSICA?

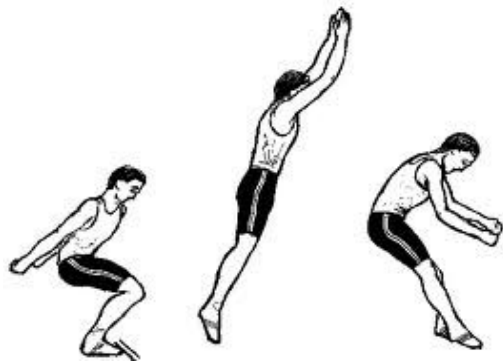
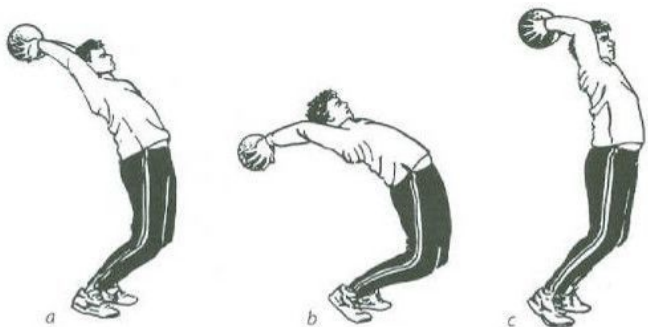
AMB **QUINA FINALITAT** HO FAIG? COM LES APLICO?

EN CAS DE NO FER-HO, PER QUÈ NO LES UTILITZO? QUINES **ALTERNATIVES** APLICO?

10 MINUTS



ESTEM "ESPORTIVITZANT" L'ACTIVITAT FÍSICA PER LA SALUT?



EL PRINCIPAL OBJECTIU PASSA A SER LA **MILLORA** (DE LA PROVA) DE LA CONDICIÓ FÍSICA (RENDIMENT)

PROVES **PENSADES** DES DEL **RENDIMENT**. ANTIGUES. **FACILITEN** LA **QUALIFICACIÓ**. ESTÀNDARDS

CENTRADES **EN** LA **PART** **CONDICIONAL** POC EN LA MECÀNICA O MOTRICITAT (FUNCIONALITAT)

APLICADES EN PERÍODES DE TEMPS CURTS (UNA UNITAT). **BENEFICIS A CURT TERMINI**. ¿SOSTENIBILITAT?

EN EL **MISSATGE** RESIDEIX EL MODEL



¿ON ÉS EL LÍMIT?
¡VOLER ÉS PODER!

EFFECTE **DIETA**

D-Tox move

Mejora tu salud y condición física, en 4 semanas

ENTRENAMIENTO CARDIOVASCULAR Y DE FORTALECIMIENTO

OBJETIVOS D-TOX MOVE:

- Mejora tu condición
- Desintoxica tu cuerpo
- Control de peso y grasa

INCLUYE

- Clínicas exclusivas de abdomen
- Entrenamiento con TRX y Rip Trainer

SOMOS LOS PRIMEROS Y ÚNICOS CON ESTE PROGRAMA

I SI PENSEM EN **INTEGRAR** (COMPETÈNCIES) EN COMPTES DE MILLORAR (C. FÍSICA)?



PROCÉS SOSTENIBLE. UN COS PER A TOTA LA VIDA.









QUE SIGUI UN PROCÉS INTENCIONAL: **EDUCACIÓ** física













TINGUI UNA VISIÓ DE **DESENVOLUPAMENT INTEGRAL:** HÀBITS, QUALITATS, COMPETÈNCIES.

FUNCIONAL I TRANSFERIBLE A LA VIDA DE L'ALUMNAT



I SI PENSEM EN **INTEGRAR** (COMPETÈNCIES) EN COMPTES DE MILLORAR (C. FÍSICA)?

FRANJA ESCALFAMENT ENTRE 120 I 140 PULSACIONS	FRANJA SALUT ENTRE 140 I 170 PULSACIONS	FRANJA RENDIMENT MÉS 170 PULSACIONS	
L'ALUMNE/A QUE VA DE RELAX	L'ALUMNE/A SALUDABLE	L'ALUMNE/A QUE ES PASSA DE RITME	L'ALUMNE/A QUE ES PASSA DE TEMPS
 	 	 	 

GRAELLA DE VALORACIÓ DE L'ALUMNAT													
ALUMNAT	NA 0,25P			NB 0,5P			NC 0,75P			ND 1P			TIPUS D'ALUMNE
	FREQUÈNCIA CARDÍACA MINUT 3			FREQUÈNCIA CARDÍACA MINUT 6			FREQUÈNCIA CARDÍACA MINUT 9			FREQUÈNCIA CARDÍACA MINUT 12			
													

REALITZAT EN GRUPS DE
4 PERSONES

2 FAN L'ACTIVITAT I **2**
OBSERVEN, MESUREN I
REGISTREN LA FC

EN CAS DE TENIR **2**
RESULTATS PER SOBRE
LA FC SALUDABLE
FINALITZA L'ACTIVITAT

EN ACABAR **VALOREM EL**
RESULTAT I PLANTEGEM
ESTRATÈGIES

I SI PENSEM EN **INTEGRAR** (COMPETÈNCIES) EN COMPTES DE MILLORAR (C. FÍSICA)?

ESO2: CA3. Utilitzar la freqüència cardíaca com a indicador de la intensitat de l'esforç.

ACTIVITAT DE RESITÈNCIA	VOLUM ES MESURA AMB EL TEMPS	INTENSITAT ES MESURA AMB LA FREQUÈNCIA CARDÍACA SENSACIONS: BATEC DEL COR, RESPIRACIÓ, ENERGIA, SUOR, CANSAMENT		
		ESCALFAMENT DE 120 a 140 PULSACIONS SENSACIONS MOLT BAIXES 	SALUDABLE DE 140 a 170 PULSACIONS SENSACIONS D'ESFORÇ AGRADABLE 	RENDIMENT MÉS DE 170 PULSACIONS SENSACIONS ALTES DESAGRADABLES 
ESCALFAMENT				
GIRA CONS				
COME-COCOS CAMINANT				
ALEGRIA I TRISTESA				
JOC DE ROBAR CUES				

ACTIVITAT	VOLUM ES MESURA AMB EL TEMPS	INTENSITAT ES MESURA AMB LA FREQUÈNCIA CARDÍACA SENSACIONS: BATEC DEL COR, RESPIRACIÓ, ENERGIA, SUOR, CANSAMENT		
		ESCALFAMENT DE 120 a 140 PULSACIONS SENSACIONS MOLT BAIXES 	AERÒBICA SALUDABLE DE 140 A 170 PULSACIONS SENSACIONS D'ESFORÇ AGRADABLE 	RENDIMENT MÉS DE 170 PULSACIONS SENSACIONS ALTES DESAGRADABLES 
ESCALFAMENT	10 MINUTS			
CURSA AL VOLTANT DE LA PISTA	5 MINUTS			
SALT A LA CORDA	30 SEGONS 1 MINUT DE DESCANS 30 SEGONS 1 MINUT DE DESCANS 30 SEGONS			
PILLA PILA FENT MARXA (CAMINANT)	4 MINUTS			
ESPORT HANDBOL	10 MINUTS			
BALL REI MUSICAL	4 MINUTS			

PLAY THE GAME

Cerca un objecte B01

PRESENTACIÓ
QUI JUGA?
COM ES JUGA?
GÀMIFICACIONS



TENIM UN REPTE...

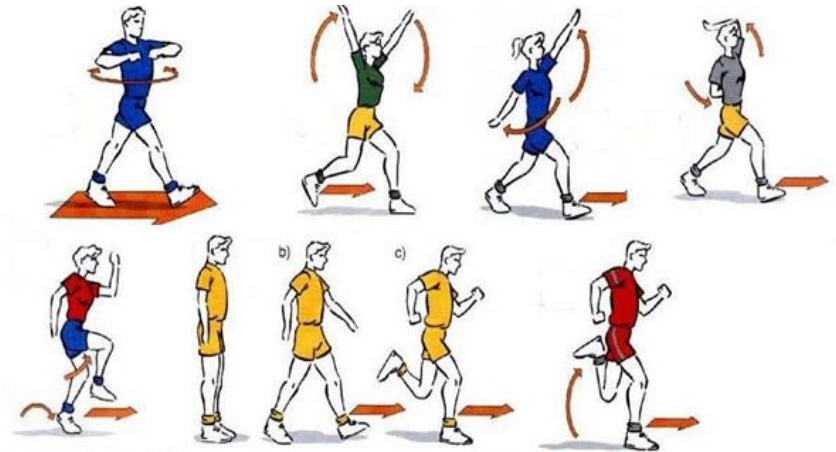
QUINES PARTS HA DE TENIR UN BON ESCALFAMENT? PACTEU-LES I ENDRECEU-LES EN GRUPS DE 4 PERSONES.

10 MINUTS

EN ACABAR **EXPLIQUEU-VOS QUINES ACTIVITATS** UTILITZEU A L'AULA PER ENSENYAR-LO A L'ALUMNAT

UNA PERSONA DEL GRUP **RECOLLIRÀ LES INTERVENCIONS** I FARÀ DE **PORTAVEU**

INTENTEU **QUE NO SIGUI LA MATEIXA** QUE HO HA FET A L'ACTIVITAT ANTERIOR



L'APRENENTATGE DE L'ESCALFAMENT

ESO1: CA1. Diferenciar les parts d'una sessió d'activitat física i l'objectiu de cadascuna.

ESTABILIDAD ARTICULAR



DESPLAZAMIENTOS



INTENSIDAD MUY SUAVE

TOMARSE LAS PULSACIONES



MOVILIDAD ARTICULAR



INTENSITAT SUAVE

EJERCICIOS MÁS INTENSOS Y ESPECÍFICOS



INTENSIDAD MEDIA



APRENTATGE DE **L'ESTABILITAT**

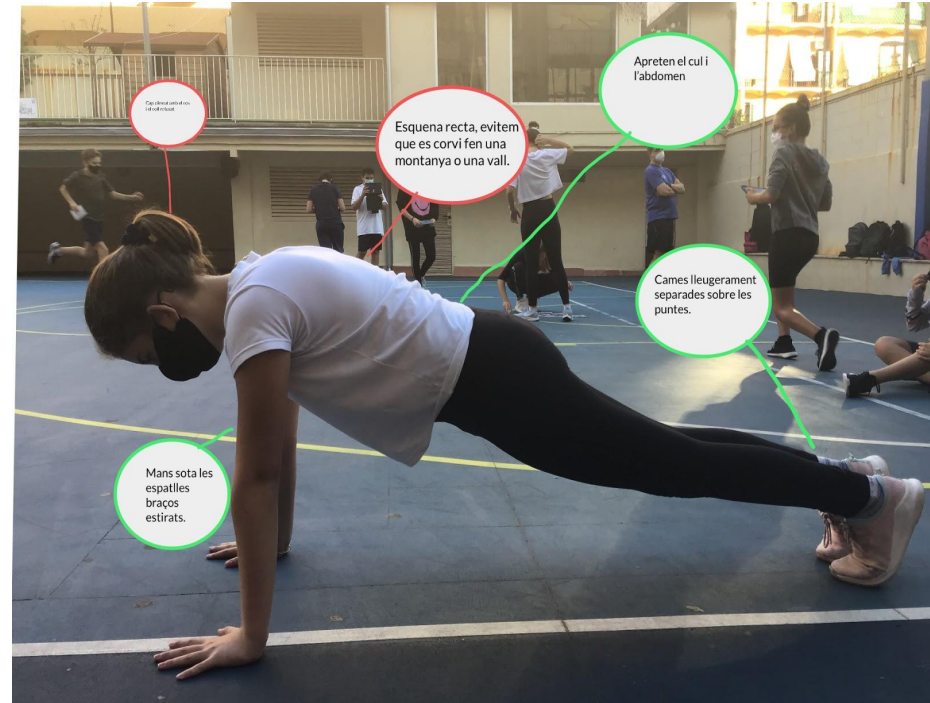
ESO1: CA4. Mostrar hàbits higiènics i posturals saludables relacionats amb l'activitat física i la vida quotidiana

PLANCHA ALTA



APRENENTATGE DE L'ESTABILITAT

ESO1: CA4. Mostrar hàbits higiènics i posturals saludables relacionats amb l'activitat física i la vida quotidiana



APRENTATGE DE PATRONS DE MOV.

ESO2: CA7. Aplicar correctament els principals elements tècnics d'un esport individual.

1º ESO: Mejorar la ejecución de los aspectos técnicos fundamentales de un deporte individual, aceptando el nivel alcanzado.

LISTA DE CONTROL DE LA TÉCNICA DE CARRERA.

Hoy realizaréis una actividad para evaluar la técnica de carrera, es decir, si sabéis correr aplicando una buena técnica en grupos de 3 personas. La actividad consiste en correr 5 vueltas a la pista intentando aplicar la técnica de carrera que hemos trabajado y que tenéis descrita en la tabla. Primero hará la prueba un compañero/a y el resto le evaluará y después cambiaréis de rol. De cada elemento, valoraréis si el compañero/a lo cumple y poner una "X" en la tabla. [En caso que el alumnado evaluador necesite más tiempo para valorar todos los elementos puede pedir al compañero/a que realiza la actividad que continúe corriendo.](#)

+

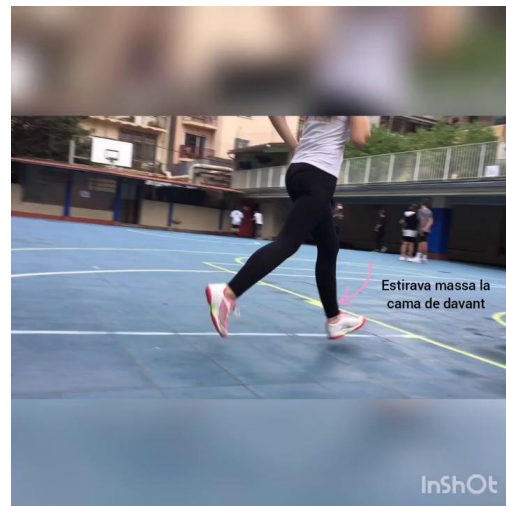
NOMBRE ALUMNADO	Apoya el pie con la parte media		Las rodillas "dibujan" círculos al correr		Mantiene el centro de gravedad alto		Lleva el tronco ligeramente inclinado hacia delante		Brazos y antebrazos forman un ángulo de 90º y no se cruzan por delante		El movimiento de brazos comienza en los hombros		Lleva la cabeza normal con la barbilla un poco inclinada hacia abajo		Los ojos miran al suelo a unos 15 metros a delante	
	Si	No	Si	No	Si	No	Si	No	Si	No	Si	No	Si	No	Si	No

VALORACIÓN DE LA ACTIVIDAD

1. ¿Qué propondrías mejorar en cada [alumn@??](#) ¿Qué debería cambiar para hacerlo mejor?

2. Cita una situación de vuestra vida cotidiana en que sea útil correr correctamente:

3. ¿Cuál es la imagen que muestra vuestro grado de satisfacción con la actividad realizada? 😊 😐 😞



FER NO EQUIVAL A APRENDRE

SUPER MARIO

NEILAREY WORKOUT  © neilarey.com
LEVEL I 3 sets LEVEL II 5 sets LEVEL III 7 sets REST up to 2 minutes



40 steps run on the spot 2 jumping knee tucks 40 overhead punches
20 front snap kicks 2 bow punches 40 overhead punches
20 knife hand strikes 2 jump squats 40 overhead punches

BATMAN

WORKOUT

10 REPS EACH 10 SETS UP TO 3 MINUTES REST BETWEEN SETS



1. squats 2. push-ups 3. mountain climbers
4. tricep dips 5. cross punch sit-ups 6. jumping lunges
7. side plank crunches 8. leg raises 9. bicycle crunches

© Neila Rey | neilarey.com  BATCAVE FRIENDLY

REFLEXIÓ



PRÀCTICA

DESENVOLUPAR **COMPETÈNCIES**



7. side plank crunches 8. leg raises 9. bicycle crunches

INTENCIONALITAT

¿PUC APLICAR AQUESTS EXERCICIS AMB UNA BONA CORRECCIÓ POSTURAL?

¿AQUESTA RUTINA ÉS SEGURA? ¿SON ELS MILLORS EXERCICIS QUE PUC FER?

¿S'ADAPTA AL MEU NIVELL MOTRIU, DE CONDICIÓ FÍSICA? ¿LA PUC ADAPTAR? ¿LA PUC PROGRESSAR?

¿PUC ORGANITZAR-LA UTILITZANT ALGUN MÈTODE D'ENTRENAMENT?

AUTONOMIA

QUINA BONA IDEA!

LA PRÀCTICA D'ACTIVITAT FÍSICA REQUEREIX D'INCORPORAR UNS BONS HÀBITS DE SALUT: EL DESCANS, L'ALIMENTACIÓ, LA HIGIENE, ETC.

15 MINUTS

COM TREBALLO ELS HÀBITS A LA MEVA EDUCACIÓ FÍSICA? TINC ALGUNA ACTIVITAT ESTRELLA?

UNA PERSONA DEL GRUP **RECOLLIRÀ LES INTERVENCIÓNS** I FARÀ DE **PORTAVEU**

INTENTEU **QUE NO SIGUI LA MATEIXA** QUE HO HA FET A L'ACTIVITAT ANTERIOR



EL CÒMIC DE L'ESMORZAR SALUDABLE

ESO1: CA5. Aplicar les bases d'una alimentació adequada per a l'activitat física i esportiva i la vida quotidiana.

Ets capaç de preparar un còmic de l'esmorzar saludable? 1 Punt



HÀBITS **SALUDABLES** PER FER UNA AF

ESO2: CA5. Identificar i adquirir els hàbits associats a una manera de viure saludable.

¿QUÉ PUEDO COMER ANTES, DURANTE Y DESPUÉS?

ANTES: desayuno equilibrado con alimentos que nos den energía (fruta, lácteos, carbohidratos...)

DURANTE: Mientras hacemos ejercicio no comeremos nada, ya que no estaremos tanto tiempo, pero si estuviéramos haciendo ejercicio durante más de una hora si necesitaríamos tomar alimentos que nos dieran energía.

DESPUÉS: alimentos que suban la energía rápidamente (fruta, verdura, frutos secos...)

¿ROPA Y CALZADO QUE UTILIZARÉ PARA CORRER?

JUSTIFICA TU RESPUESTA

CALZADO: zapatillas deportivas

ROPA: chándal, mallas, camisetas transpirables, sudaderas...



CALZADO: para hacer running se utiliza calzado deportivo, ya que es cómodo, ligero y transpirable. Además, se utiliza ya que amortigua la caída del pie al correr.

ROPA: la ropa depende del deporte y de la temperatura que haga, pero para hacer running la ropa ha de ser cómoda, ligera y transpirable.

PORTAR L'EDUCACIÓ F. A LA REALITAT

ESO2: CA11. Cercar informació en diferents mitjans i recursos de l'entorn proper per planificar activitats al medi natural.



Distancia **Tiempo** **Ritmo**
2,31 **30:24** **13:09**
 Km min Min/km

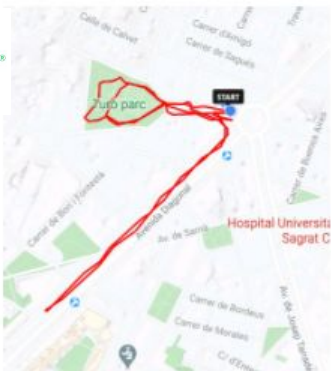
	TIEMPO DE MOVIMIENTO	30:24 min
	KCAL	115 Kcal
	VELOCIDAD PROM.	4,56 kph
	ELEV.	113.2 m
	INTENSIDAD BAJA	4 min
	INTENSIDAD MODERADA	27 min
	INTENSIDAD ALTA	0 min

CRITERIOS	ENTRENAMIENTO REALIZADO
DISTANCIA: ME PERMITE REALIZAR UNA ACTIVIDAD CAMINANDO Y CORRIENDO DE 30 MINUTOS, DONDE EL FINAL DE LA RUTA COINCIDE CON EL PUNTO DE INICIO.	
SEGURIDAD: LA RUTA TIENE POCO TRÁFICO, NO PASA POR MUCHOS SEMÁFOROS, ESTÁ ILUMINADA, NO HAY MUCHAS PERSONAS	
CALIDAD DEL AIRE: LA RUTA ESTÁ EN UNA ZONA CON BUENA CALIDAD DE AIRE. PUEDES CONSULTAR LOS DATOS DE AIRE EN LA APP CALIOPÉ.	
CALIDAD DEL SUELO: LA RUTA NO ES DE ASFALTO. EL SUELO ES DE TIERRA, BLANDO Y NO TAN AGRESIVO PARA EL CUERPO	
DESNIVEL: LA RUTA NO TIENE GRANDES DESNIVELES (SUBIDAS Y BAJADAS) Y PERMITE MANTENER Y CONTROLAR EL RITMO DE CAMINAR Y CORRER	

PORTAR L'EDUCACIÓ F. A LA REALITAT

ESO2: CA2. Desenvolupar el nivell individual de condició física per a un estil de vida actiu i saludable

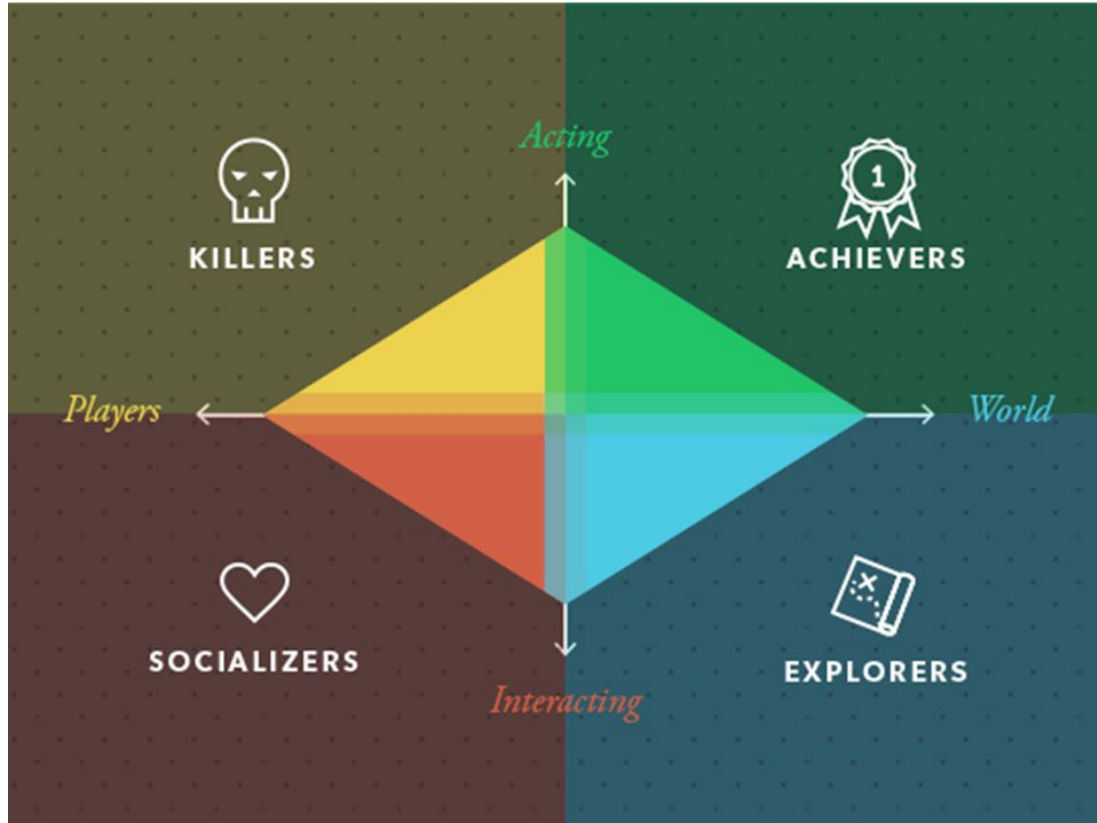
DATOS REGISTRADOS	
TIEMPO TOTAL	30:00
DISTANCIA RECORRIDA	3'39 km
RITMO POR KILÓMETRO	8:51/km
CADENCIA DE PASOS	Total: 4.303 Cadencia: 144/min
CALORÍAS QUEMADAS	207 kcal
RITMO CARDÍACO PROMEDIO	Caminando: 13 pulsaciones/min Corriendo: 17 pulsaciones/min



ENTRENAMIENTO 1	ENTRENAMIENTO 2	ENTRENAMIENTO 3	ENTRENAMIENTO 4
5 minutos caminando	4 minutos caminando	3 minutos caminando	3 minutos caminando
4 minutos corriendo	5 minutos corriendo	5 minutos corriendo	6 minutos corriendo
4 minutos caminando	4 minutos caminando	4 minutos caminando	4 minutos caminando
4 minutos corriendo	4 minutos corriendo	5 minutos corriendo	4 minutos corriendo
4 minutos caminando	4 minutos caminando	4 minutos caminando	4 minutos caminando
4 minutos corriendo	5 minutos corriendo	5 minutos corriendo	6 minutos corriendo
5 minutos caminando	4 minutos caminando	4 minutos caminando	3 minutos caminando

EVALUACIÓN DEL ENTRENAMIENTO	
HE LOGRADO REALIZARLO	Si
LO HE REALIZADO A LAS PULSACIONES	Si
MI SENSACIÓN DE CANSANCIO	<p>Algo duro</p>
LA SEMANA SIGUIENTE REALIZARÉ EL ENTRENAMIENTO	7

L'EF HA DE SER PER **TOT** L'ALUMNAT



DIVERSITAT

EXPERIÈNCIA MOTRIU

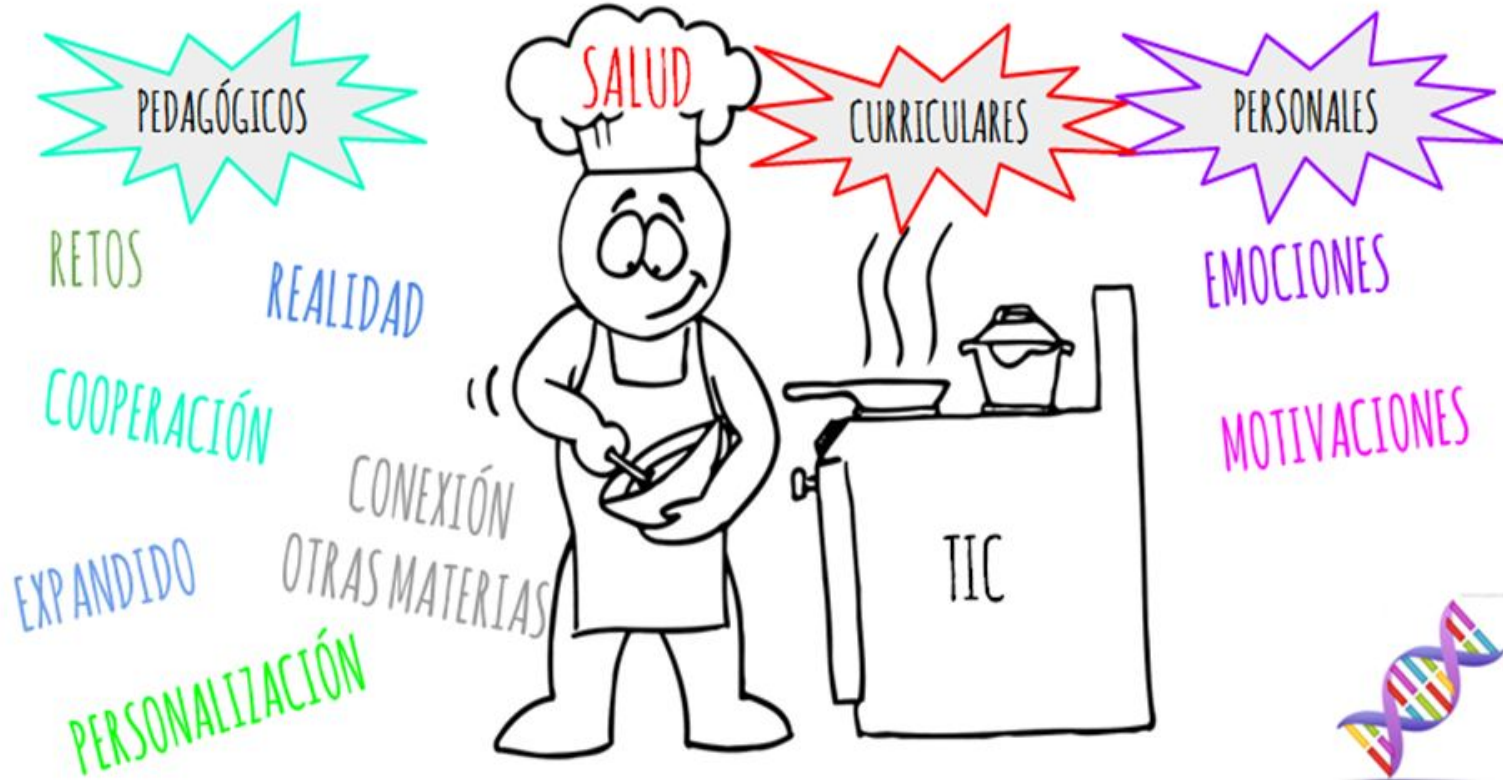
NIVELL DE CONDICIÓ
FÍSICA

APRENTATGE

MOTIVACIONS

EXPECTATIVES

ENRIQUIR LES S. D'APRENENTATGE



MONGUILLOT (2017)

ACTIVITAT FÍSICA I SALUT

PROCÉS

INTEGRADOR

INTENCIONAL

INCLUSIU

ENTRENAMIENTO 1	ENTRENAMIENTO 2
5 minutos caminando	4 minutos caminando
4 minutos corriendo	5 minutos corriendo
4 minutos caminando	4 minutos caminando
4 minutos corriendo	4 minutos corriendo
4 minutos caminando	4 minutos caminando
4 minutos corriendo	5 minutos corriendo
5 minutos caminando	4 minutos caminando



PUC ANAR **MÉS ENLLÀ?**



CORREM CAP A PARÍS

COM PUC AJUDAR A
L'ALUMNAT A
**GESTIONAR I
PROGRAMAR**
L'ACTIVITAT FÍSICA
PER LA SALUT?

TO BE CONTINUED...

TANQUEM LA SESSIÓ

ABANS PENSAVA

ARA PENSO

