

Guió treball Pla d'entrenament per a millorar la pròpia condició física relacionada amb la salut.

El treball consisteix en:

triar una qualitat física entre la força i la resistència en funció del propi estat de forma, i posteriorment millorar-la, juntament amb l'elasticitat muscular, en les sessions pràctiques mitjançant l'entrenament adequat proposat pel propi alumne.

Criteris d'avaluació que es valoraran a través d'aquest treball teòric-pràctic:

- ✓ Elaborar i posar en pràctica, de manera autònoma, escalfaments específics i adaptar-los a les activitats físicoesportives que es realitzaran.
- ✓ Utilitzar mètodes de desenvolupament de les diverses capacitats físiques, d'acord amb els principis bàsics de la planificació, per incrementar aquelles capacitats més relacionades amb la salut
- ✓ Dissenyar i dur a terme un pla de treball d'una capacitat física relacionada amb la salut per incrementar el nivell inicial propi, a partir del coneixement de sistemes i mètodes d'entrenament.
- ✓ Adquirir hàbits i tècniques orientades a la consecució d'una higiene postural correcta.
- ✓ Utilitzar les tecnologies de la informació i la comunicació com a recurs de la matèria.

El treball s'ha d'estructurar de la següent forma:

Portada. On ha de figurar el títol del treball, l'àrea, l'assignatura, el professor al que va dirigit, el nom de l'alumne/a, el nivell i curs corresponent, l'any acadèmic.

Index. On s'estructura el treball en un guió, i a més aquest guió permet fer a qui el llegeix una ràpida lectura de l'estructura del treball.

1. **Introducció.** on hi ha d'haver: una explicació del que es fa en el treball i com està estructurat; què es pretén aprendre (les curiositats que tenen els alumnes sobre aquest tema en concret); les experiències anteriors sobre el tema, etc.
2. **Anàlisi Previ.** De la pròpia condició física. Passant els test. Es pot afegir informació sobre l'estil de vida actual, la història esportiva pròpia de cada alumne, valoració de l'estructura corporal (òssia, articular i muscular).
3. **Plantejament d'un objectiu.** Es tracta de proposar-se millorar alguna cosa en concret i relacionar-ho amb el punt anterior.
4. Les **sessions d'entrenament.** Totes les sessions han d'anar dirigides a millorar l'objectiu plantejat.
 - S'han fer les **sessions per escrit**, per a dur-les a terme a les classes. S'han de tenir en compte els continguts teòrics i les recomanacions fetes a classe. Així com el volum i la intensitat.



- Realitzar aquestes **sessions en la pràctica**. Has de dur-les a terme tenint en compte. Has de gestionar de forma autònoma. El material que utilitzaràs, el temps que utilitzaràs, l'espai que utilitzaràs. Es pot afegir informació sobre com han anat les sessions i les correccions escrites o orals que ha anat fent el professor i les dificultats que has tengut.
- 5. **Avaluació de l'entrenament i del nostre progrés**. Es tracta de intentar esbrinar si s'ha complert l'objectiu, i de saber perquè ha anat bé o perquè ha anat malament.
 - Valoració de la pròpia condició física al final dels entrenaments.
 - Comparació de la condició física actual amb la de l'inici de les sessions.
- 6. **Conclusions i reflexions del treball**. On s'ha d'intentar plasmar tota la informació que s'ha après i s'ha extret d'haver fet aquest treball. I contestar a si s'ha complert l'objectiu/s proposat/s?, per què?, què has après?, per a què t'ha servit?, Creus que tindrà repercussió a la teva vida futura?
- 7. **Bibliografia i fonts d'informació**. S'ha d'indicar llibre, la pàgina web concreta, article de revista en la qual heu trobat informació.