

**NOM ALUMNE/S:**

**GRUP:**

**RECORDA:** Pot ser un treball individual o col·lectiu (fins a 3 alumnes màxim).

**ELABORACIÓ D'E.E. DE BÀSQUET PER A LES CLASSES D'E.F.**

**(DURADA MÀXIMA = 20 MINUTS )**

**TEMPS**

**TOTAL**

.....

**1r. POSSADA EN ACCIÓ ( 1 PUNT MÀXIM )**

**TEMPS MÀXIM = 4 MINUTS**

**Hem d'escollir entre les següents activitats i especificar la durada total d'aquesta fase:**

-

**joc que impliqui desplaçar-nos (**

**explica breument e**

-

4 exercicis que es puguin fer corrent adequats a aquesta fase (                      nom    i imatge

**EXPLICACIÓ DEL JOC O   DELS 4 EXERCICIS**

**TEMPS**

**TOTAL**

.....

**2. EXERCICIS DE MOBILITAT ARTICULAR ( 1.5 PUNTS MÀXIM)**

**TEMPS MÀXIM = 4 MINUTS**

**5 exercicis per mobilitzar les següents articulacions: turmell, genoll, del tronc, espatlla, colze**

**Per cada exercici:** **imatge, indicar número**

**Per aquesta fase:** **durada total aproximada**

**1.**

2.

3.

4.

5.

**TEMPS**

**TOTAL**

.....

**3. EXERCICIS D'ESTIRAMENT ( 1.5 PUNTS MÀXIM )**

**TEMPS MÀXIM = 4 MINUTS**

**5 exercicis d'estirament: 2 per músculs de les cames, 2 pels dels braços i 1 pels dels tronc**

**Per cada exercici:**

**imatge, indicar núm**

**Per aquesta fase:**

**durada total aproxin**

**1.**

**2.**

3.

4.

5.

**TEMPS**

**TOTAL**

.....

**4. EXERCICIS DE FORÇA AMB EL TEU PES (1.5 PUNTS MÀXIM)**

**TEMPS MÀXIM = 4 MINUTS**

**5 exercicis de força: 2 per músculs de les cames, 2 pels del tronc i 1 pels dels braços**

**Per cada exercici:**

**imatge, indicar número**

**Per aquesta fase:**

**durada total aproximada**

**1.**

**2.**



3.

4.

5.

**TEMPS**

**TOTAL**

.....

**5. EXERCICIS ESPECÍFICS D'ESCALFAMENT ESPECÍFIC DE BÀSQUET ( 1.5 PUNTS MÀXIM )**  
**TEMPS MÀXIM = 4 MINUTS**

**Per cada exercici:** **temps aproximat de**

**Per aquesta fase:** **durada total aproxin**

**1.**

**2.**

**3.**

**4.**

5.

TEMPS TOTAL DE L'ESCALFAMENT:.....

**PREGUNTES (0.5 PUNTS MÀXIM PER RESPOSTA CORRECTA)**

**1.- Uns dels efectes quan escalfem és que la nostra freqüència cardíaca i la nostra freqüència respiratòria augmenten. Explica breument el perquè això es important per la activitat física que farem després.**

**2.- Nombra les fases que ha de tenir un escalfament específic i posa un breu exemple d'activitat o exercici de cada fase diferent als que hi ha als apunts.**

**3.- Explica quins criteris hem de tenir en compte per decidir la durada d'un escalfament.**

**4.- Entre els diferents exercicis d'un escalfament, pot haver-hi pauses? Argumenta la teva resposta.**

**5.- Quina diferència hi ha entre els exercicis de la part general de un escalfament i la part específica? Explicar-ho i posa un exemple de cada tipus d'exercici.**

**6.- Quins són els símptomes que t'indiquen que has realitzat un escalfament adequat**

