

# L'ESCALFAMENT



## DEFINICIÓ



## DEFINICIÓ

.....

- L'escalfament és un conjunt d'exercicis que preparen per a l'activitat principal.
- La sessió d'Educació Física consta de 3 parts:
  - 1. Escalfament
  - 2. Part Principal
  - 3. Tornada a la Calma

PER A QUÈ  
SERVEIX ?

## FUNCIONS DE L'ESCALFAMENT

---

- **PREPARAR** a l'organisme per a la part principal de la sessió
- **PREVINDRE** lesions

***PRE+PRE***

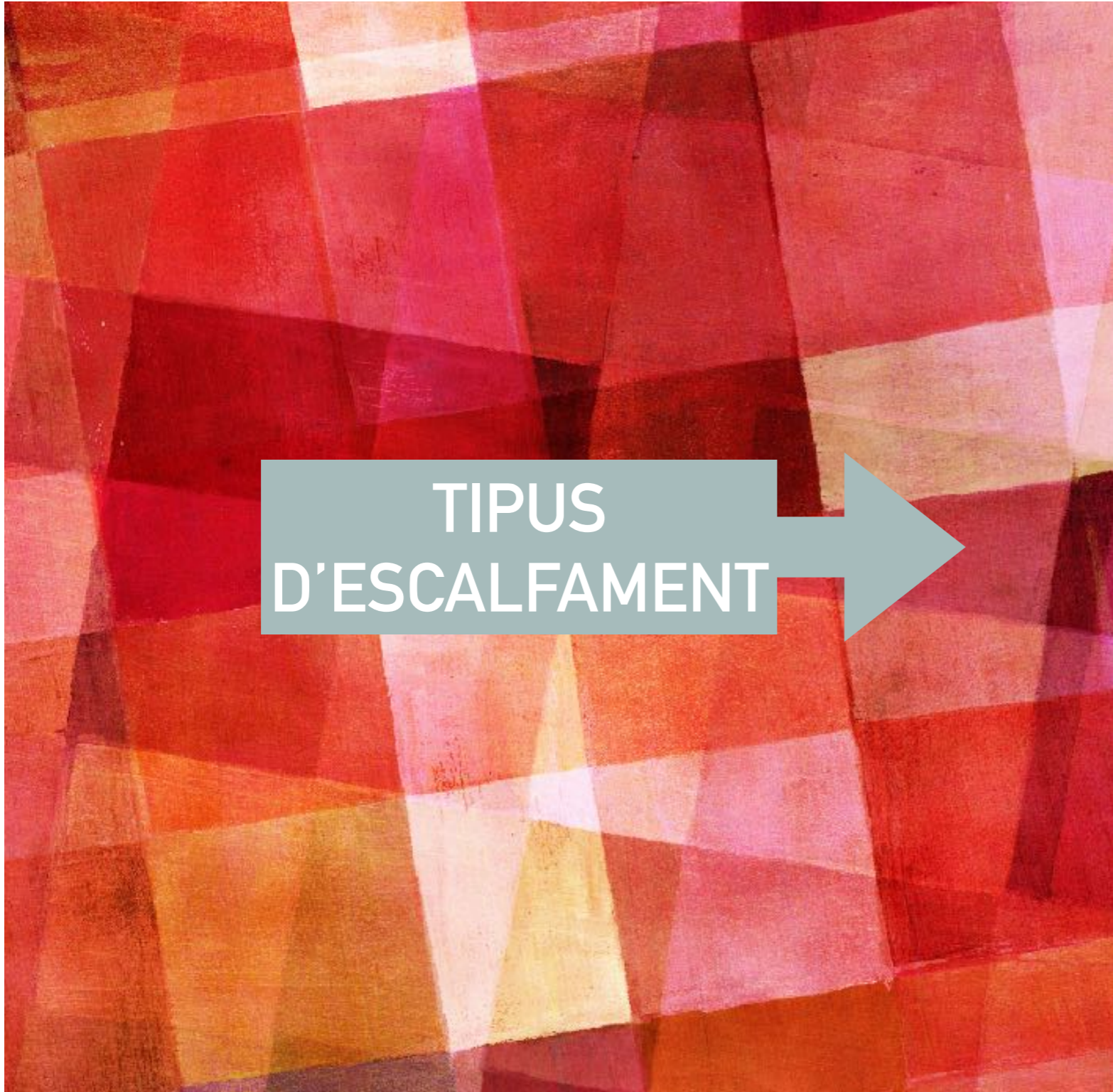
# CARACTERÍSTIQUES DE L'ESCALFAMENT

P-O-C

## CARACTERÍSTIQUES

.....

- **PROGRESSIU:** de menys a més intensitat
- **ORDENAT:** respectant les parts de l'escalfament (\*)
- **COMPLET:** tractant totes les parts de cos.



TIPUS  
D'ESCALFAMENT



GENERAL



ESPECÍFIC



PARTS  
DE  
L'ESCALFAMENT



GENERAL

1. *Movilitat Articular*
2. *Activació*
3. *Estiraments*
4. *Ex. Generals*

ESPECÍFIC

- Afegim:*
5. *Ex. Específics*

## 1. MOBILITAT ARTICULAR



## 2. ACTIVACIÓ O JOC



## 3. ESTIRAMENTS



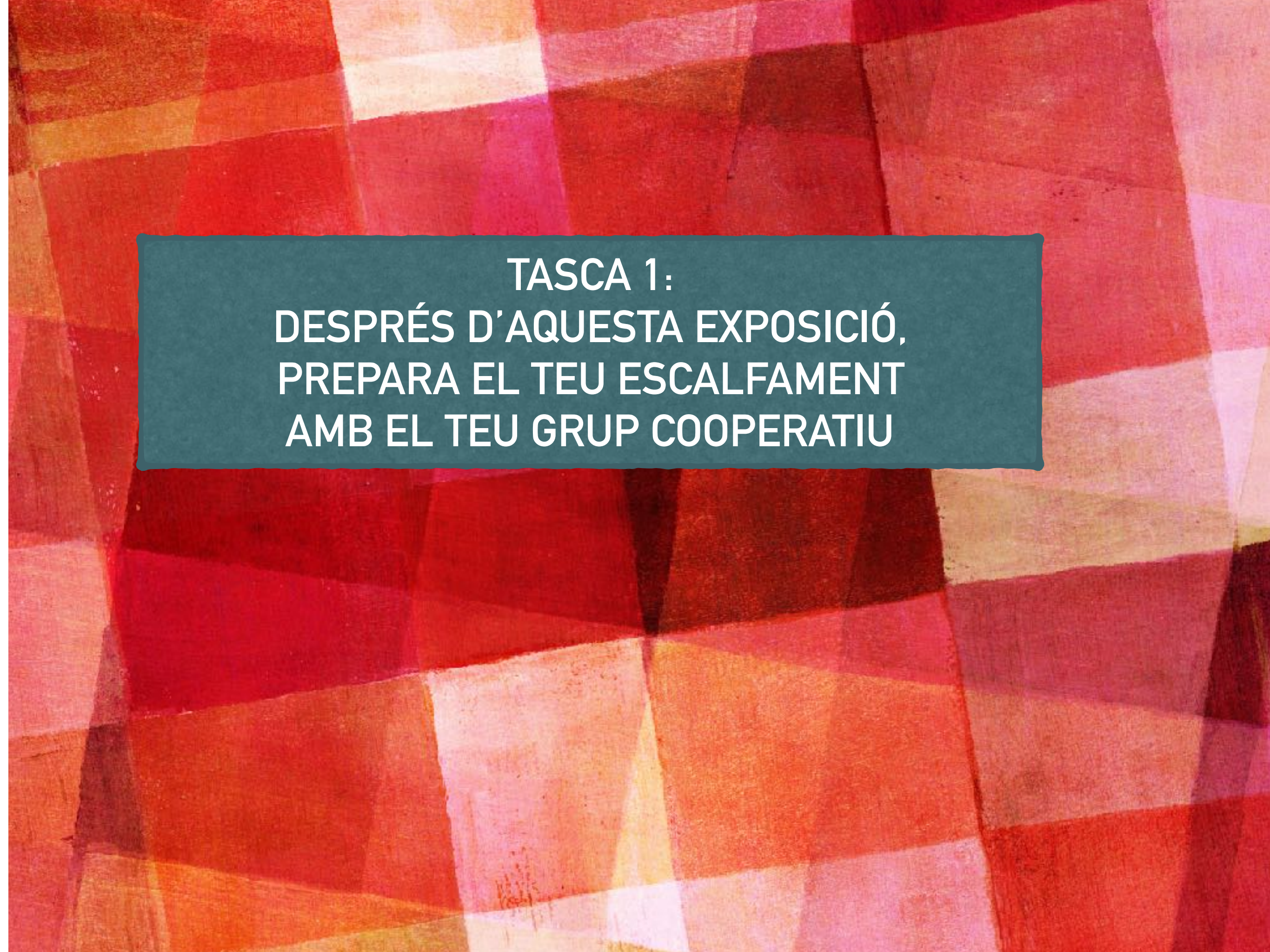
#### 4. EXERCICIS GENERALS (Skipping, cursa lateral, salts, abdominals...)



#### 5. EXERCICIS ESPECÍFICS (exemple: bàsquet)







**TASCA 1:  
DESPRÉS D'AQUESTA EXPOSICIÓ,  
PREPARA EL TEU ESCALFAMENT  
AMB EL TEU GRUP COOPERATIU**