



TREBALL DE RESISTÈNCIA 2: ELABORACIÓ D'EXERCICIS

- En total serà 1 full tapa + 1 full índex + 1 full dades resistència + 10 fulls pàgines d'exercicis: 13 pàgines enganxades com a mínim amb una grapa. A cada cara del full hi haurà un exercici.

- Tapa o full de presentació del treball
- Índex a on figuraran els diferents tipus d'exercicis a realitzar. Exercicis:

- Dades de l'alumne referents a Resistència:

- Freqüència Cardíaca Màxima (FC màx)

- Càlcul de les p/m per realitzar el treball de Resistència Aeròbica, Resistència Aeròbica-Anaeròbica (mixte) i per la Resistència Anaeròbica.

- Càlcul de les p/m per realitzar un treball de salut i acondicionament físic general.

- **2 exercicis de resistència desenvolupant el mètode continu harmònic.**
- **2 exercicis de resistència desenvolupant el mètode continu variable.**
- **2 exercicis de resistència desenvolupant el mètode fraccionat intervàlic.**
- **2 exercicis de resistència desenvolupant el mètode fraccionat de repeticions.**
- **2 exercicis de resistència desenvolupant el mètode competitiu.**

- Els exercicis preferentment no han d'haver estat realitzats a classe pel professor.
- A cada exercici hi haurà els següents apartats:

- Nom de l'apartat (exemple: mètode continu variable) i nom del joc o exercici a realitzar (exemple: joc dels mocadors)
- Explicació i descripció del joc o exercici.
- Característiques tècniques del tipus de Resistència a desenvolupar.
- Dibuix o representació gràfica.
- Material a utilitzar.
- Obligatòriament dels 10 exercicis a desenvolupar hi ha d'haver com a mínim 5 exercicis de Resistència Aeròbica, 3 exercicis de Resistència Aeròbica-Anaeròbica i 2 exercicis de Resistència Anaeròbica.