

Intervenció metodològica a les classes d'Educació Física per incrementar la condició física de l'alumnat

J. Vidal-Conti, A. Muntaner-Mas, P. Palou-Sampol

Grup d'Investigació en Ciències de l'Activitat Física i l'Esport

Universitat de les Illes Balears



Universitat
de les Illes Balears

Contacte: josep.vidal@uib.cat



Irie (GICAFE)

UIB-GOIB

Institut de Recerca
i Innovació Educativa

Grup d'Investigació en Ciències
de l'Activitat Física i l'Esport

El 80% dels adolescents no compleix les recomanacions mínimes d'activitat física. A més, la prevalença de sobrepès i obesitat s'ha incrementat des de 1980 a 2013, d'un 16.9% a un 23.8% en els nins, i des d'un 16.2% a un 22.6% en les nines, a nivell mundial. En els últims 10 anys ha aparegut a la literatura científica un corrent que dóna suport a la possible efectivitat del treball d'alta intensitat en la millora de paràmetres relacionats amb la salut dels adolescents.

OBJECTIU:

Examinar els efectes d'un programa d'HIIT (*High Intensity Interval Training*) de 5 mesos de durada i implementat a les classes d'Educació Física en l'etapa d'ESO sobre la condició física en adolescents de 15-16 anys.

MÈTODE:

Participants: 100 escolares (50 GE i 50 GC).

Edat: 15-16 anys

Instrument: bateries ALPHA-FIT i PREFIT.

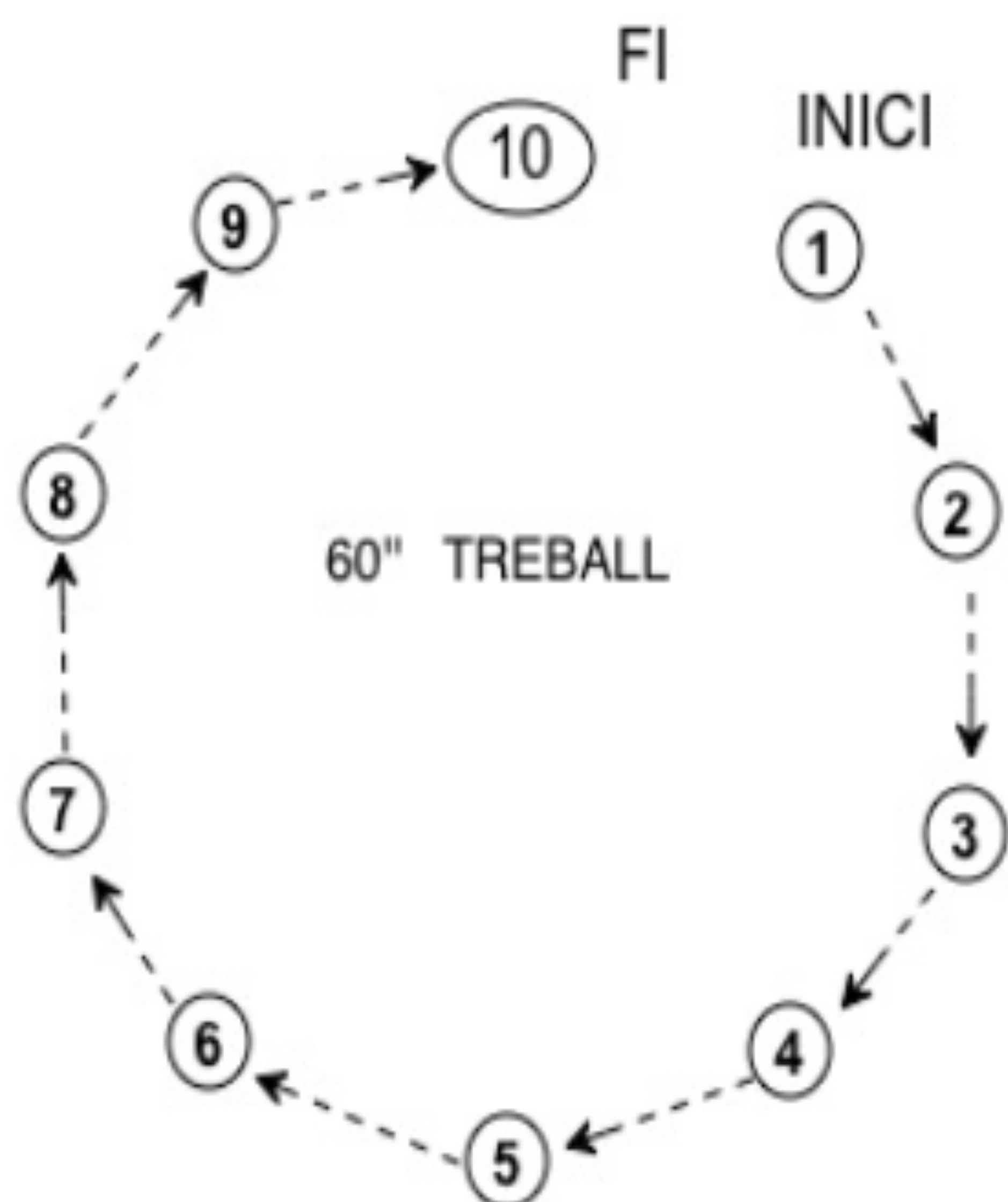
Variables: pes, altura, IMC, perímetre de cintura, greix corporal, força de pressió manual, salt longitud, velocitat, resistència càrdio-respiratòria.

INTERVENCIÓ:

- 5 mesos de durada
- Circuit de 10 estacions
- 3 alumnes per estació
- Temps de treball per estació: 45"
- Temps de descans entre estacions: 15"
- 1 sessió = 7'5 minuts treball + 2'5 minuts descans
- Total acumulat: 226 minuts de treball

ESTACIONS DE TREBALL:

1. Bot de corda
2. Burpees
3. Sprint 20m
4. Lunge
5. Pilota medicinal
6. Squat complet
7. Flexió de cames + salt a escaló
8. Flexions de braços
9. Salts a banc suec



Convocatòria extraordinària d'ajudes a la recerca - 2017

Descarrega
aquest pòster en
pdf a:

