



Treball número

TÍTOL DE LA UD

UNA NOVA VIDA, RECUPERA'T I GAUDEIX-LA!

Assignatura:

**Programació de l'ensenyament de l'Activitat Física i l'Esport
Curs 2015-2016**

Professorat:

**Dr. Carles González Arévalo
Rafa Tarragó**

Alumnat

Alumne 1: Guillem Rives Martin

Alumne 2: Èric Vande Vliet Gómez



Nota Professor



Nota parella
correctora

SUMARI

1. INTRODUCCIÓ	2
2. IDEA GLOBAL	3
3. DIAGNÒSTIC INICIAL	4
3.1 DAFO	4
3.2 MARC TEÒRIC	5
3.3 DESCRIPCIÓ DELS APRENENTS	6
3.4 RESUM DEL DIAGNÒSTIC INICIAL	8
4. OBJECTIUS DE LA UNITAT DIDÀCTICA	8
5. CONTINGUTS	9
6. ACTIVITATS D'ENSENYAMENT – APRENENTATGE	10
7. ACTIVITATS I CRITERIS D'AVUACIÓ	12
7.1 ACTIVITATS D'AVUACIÓ PER ALS DIFERENTS OBJECTIUS	12
7.2 ACTIVITAT D'AVUACIÓ INICIAL I FINAL	12
7.3 ACTIVITATS D'AVUACIÓ FORMATIVA	13
7.4 EXEMPLES DELS INSTRUMENTS D'AVUACIÓ UTILITZATS	14
8. TEMPORALITZACIÓ	19
9. ESTRATÈGIES DIDÀCTIQUES	20
9.1 METODOLOGIA	20
9.2 ESTILS D'APRENENTATGE	20
9.3 GESTIÓ I ORGANITZACIÓ DE LES SESSIONS	21
9.4 SESSIÓ EXEMPLE	22
10. CONCLUSIONS	23
11. BIBLIOGRAFIA	24

1. INTRODUCCIÓ

La Unitat Didàctica que presentem a continuació s'engloba dins l'àmbit de la salut. Es basa en la recuperació per a dones que es troben dins la fase de post-part. En la que la mare perd tonicitat abdominal, necessita un treball cardiovascular, i crea un vincle emocional amb el nadó.

L'elecció del tema va ser relativament fàcil, ja que en els darrers anys s'ha començat a donar importància a l'activitat física per a mares embarassades. Això va fer que ens interesséssim per el tema i que tinguéssim ganes de fer una bona programació al respecte.

La raó per la qual ens hem decidit a desenvolupar la UD dins aquest àmbit és senzilla, els dos components del grup ens trobem que treballem amb mares i pares, ja sigui en un gimnàs, o d'entrenador personal, i per tant ens motiva fer una programació per si en algun cas, pugui ser una possible sortida laboral.

La nostra experiència amb el tracte amb la gent en l'àmbit professional i el nostre interès per l'àmbit de la salut i l'entrenament, fa que estiguem motivats per realitzar aquesta Unitat Didàctica.

2. IDEA GLOBAL

La nostra unitat didàctica va dirigida a les mares que es troben a l'última etapa de l'embaràs, el post-part. La finalitat d'aquesta unitat didàctica és principalment que la mare mantingui un estat de forma saludable i estableixi un gran vincle emocional amb el nadó. Les mares en finalitzar la Unitat Didàctica plantejada hauran de ser capaces de: Controlar la respiració ventral en diferents tipus de posicions, distingir els grups musculars implicats en diferents exercicis, executar correctament exercicis coordinatius amb el nadó, augmentar el vincle emocional amb el nadó mitjançant l'activitat física i conèixer les capacitats i limitacions físiques del nadó durant el primer trimestre de l'etapa post part.

Aquesta unitat didàctica es durà a terme el primer trimestre de l'etapa de Post-Part. Som una empresa que no té un lloc fix i per tant ens mobilitzem allà on els clients o empreses necessitin els nostres serveis, ja siguin gimnasos, particulars, o empreses en relació amb l'àmbit de l'activitat física.

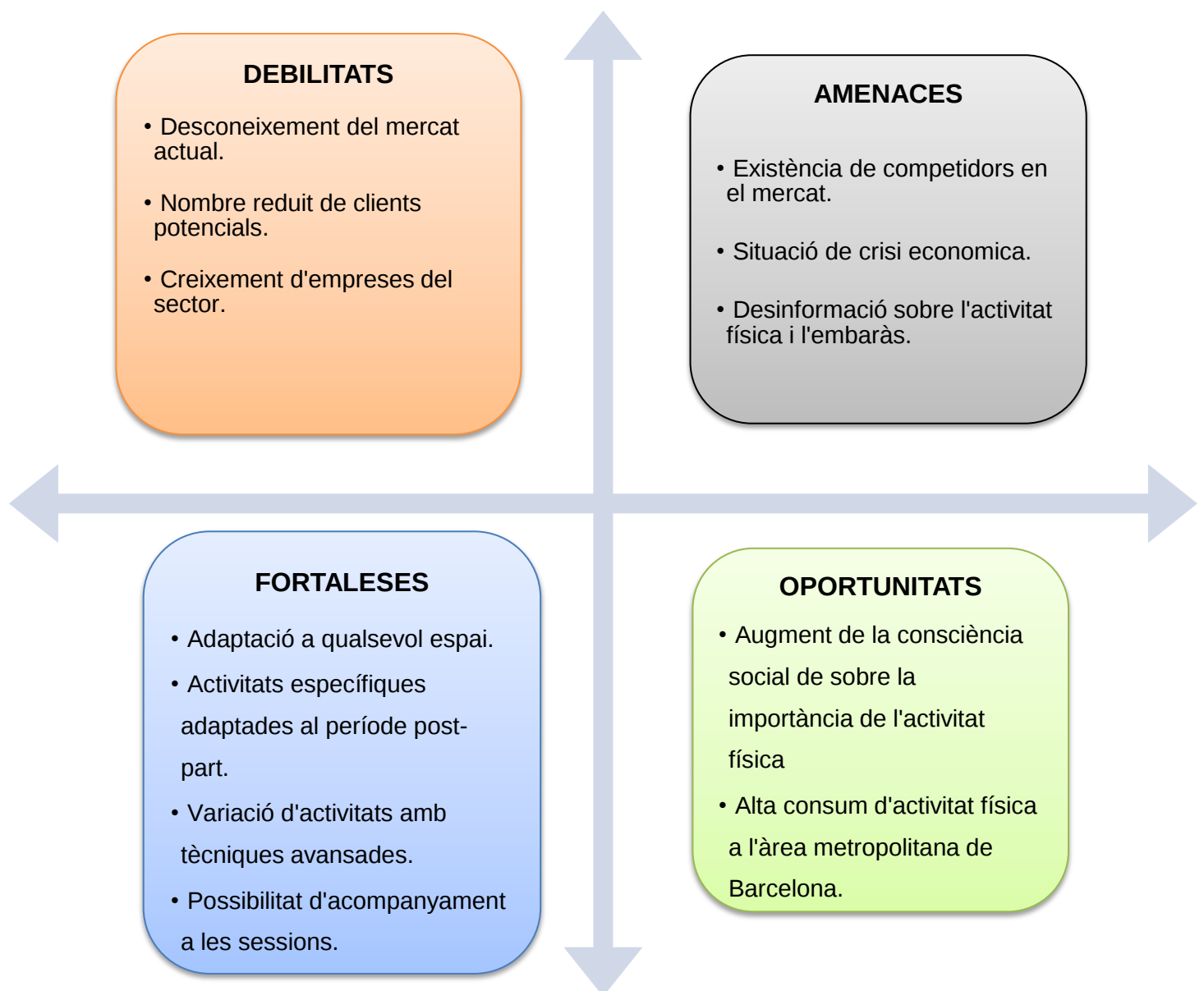
Realitzem diverses tècniques per assolir els objectius plantejats, com serien la relaxació, exercicis de treball muscular, activitats en relació amb pilates, yoga, entre d'altres.

Duran els tres mesos que durarà la nostra programació farem 2 sessions per setmana, de manera que en acabar la Unitat Didàctica les mares hauran fet un total de 24 sessions. Aquestes sessions setmanals les dividirem en la sessió de tonificació i activitat cardiovascular, i en la sessió de flexibilitat i relaxació .

S'avaluaran els diversos objectius plantejats, mitjançant diverses activitats. També es tindrà molt en compte que les mares estiguin motivades i vegin el seu progrés al llarg de la unitat didàctica.

3. DIAGNÒSTIC INICIAL

3.1 DAFO



3.2 MARC TEÒRIC

Un fet fisiològic com és el procés d'embaràs i part, pot condicionar en gran mesura la futura salut i qualitat de vida de la dona. Això es deu en gran part al fet que no existeix un altre procés vital que impliqui similar quantitat i qualitat de modificacions orgàniques en l'ésser humà, les quals exigeixen a la dona gestant un constant ajustament anatòmic i funcional fisiològic i fins i tot psicològic i emocional. El resultat és un cos alterat i canviant (lordosi lumbar augmentada, canvi del centre de gravetat, rotació pèlvica, augment de la curvatura cervical, enfonsament de la cintura escapular, relaxació de la musculatura abdominal, augment de la laxitud de l'articulació sacroilíaca, augment de la freqüència cardíaca, disminució de la tensió arterial, augment de pes, desajustos hormonals i augment de l'estrès i l'ansietat) que s'estén fins al final de la sisena setmana de l'etapa postpart.

Fruit d'aquesta problemàtica, i per l'acció de factors ambientals pre i post gestacionals (mala alimentació, excessiva guany de pes gestacional, deficient higiene postural, sedentarisme) en els últims anys s'ha produït un important augment d'algunes patologies. Segurament la pèrdua de pes gestacional (recuperació del pes pre gestacional), la depressió postpart i els problemes d'incontinència siguin els exemples més vàlids de com aquestes complicacions s'han convertit actualment en una qüestió de salut pública. (Barakat, R., Bueno, C., de Durana, A. D., Coterón, J., & Montejo, R., 2013, p. 97)

Una de les principals eines per combatre aquests handicaps de l'embaràs és l'activitat física, i es que cada dia més i més dones volen desenvolupar el seu embaràs d'una forma més natural, plaent i sobretot, saludable; aquests conceptes anteriors inclouen que la dona gestant no abandoni el seu nivell de vida pre embaràs com una manera de "no patir" un embaràs, sinó gaudir al màxim un procés vital absolutament inigualable (Artal, Wiswell & Drinkwater, 1991). D'altra banda amb l'exercici físic com a part integrada en les nostres vides, especialment quan parlem d'una "vida saludable" es fa difícil no incloure la activitat física com un agent que mantingui aquest nivell de vida plaent que tota gestant persegueix. (Koltin & Schultes, 1997).

Davant d'aquesta situació, tot i que encara hi ha certa incertesa i controvèrsia entre els investigadors, els estudis científics ens van proporcionant dia a dia evidències sobre l'escassa presència de riscos per a la salut materno-fetal quan es realitza l'exercici matern. (Carballo, R. B., Mas, C. L., & Rodríguez, R. M., 2010, p. 48). Aquests riscos es dissuadeixen totalment en la última etapa del procés, la fase post part, on l'exercici es fonamental per a la recuperació de la mare, ja que el part ja s'ha dut a terme i l'activitat física no pot suposar cap tipus de risc per al nadó.

Les pautes d'activitat física seran similars a les del procés d'embaràs, on a ha de ser moderat (12 a 14 segons l'escala de BORG), amb un ritme cardíac màxim de 140 pulsacions per minut. Aquest nivell ja és adequat per obtenir avantatges en el camp de la salut i posada a punt aeròbica, (Artal, 1995). Es realitzaran exercicis generals per a la recuperació física de la mare així com de més analítics per tal de treballar les afectacions del part. Tanmateix, una gran part dels objectius és el treball de la mare amb el nadó, on es buscarà augmentar el vincle emocional amb ell, així com el descobriment de les capacitats i limitacions físiques d'aquest durant el primer trimestre de l'etapa post part.

3.3 DESCRIPCIÓ DELS APRENENTS

Som empresa externa especialitzada en activitat física durant i després del embaràs, que oferim els nostres serveis a altres empreses, com gimnasos, centres de fitness, etc. Per a que els desenvolupin a les seves instal·lacions. Tanmateix, Tot hi que la activitat es realitzi en un gimnàs, ser sòcia no es un requisit per a contractar els nostres serveis ja que la empresa te la possibilitat d'establir convenis amb altres centres en els quals rebran descomptes per fer-se socis durant el temps que duri el conveni.

Els nostres clients, son els usuaris d'aquests centres, generalment dones d'entre 25 i 35 anys, de classe mitjana-alta, conscienciades amb els beneficis de l'activitat física, tot hi que la practiquen amb baixa freqüència setmanal. Aquestes dades, son fruit d'uns qüestionaris inicials que omplen les mares al inscriure's a les nostres activitats, ja que com a especialistes del exercici,

necessitem comprendre la relació existent entre la activitat física, la salut i la malaltia. És important classificar l'estat de salut i l'estil de vida de cada client abans de valorar el perfil de fitness. (Heyward, V. H., 2006 , p.12), gràcies a aquets podem conèixer més profundament les característiques dels nostres clients. Es posa èmfasi en la necessitat d'avaluar aquest estat de salut i de condició física inicial del subjecte, per identificar i excloure els subjectes amb contraindicacions mèdiques a l'exercici, i arribar a establir una programació de l'exercici adequada, individualitzada i motivadora.(Vila, J. M., 1993, p.70) Així doncs, presentem les dades generals de les nostres clientes extretes de qüestionaris, testos i valoracions inicials.

Pel que fa a les característiques personals i de relació social i de grup podem establir que:

- La majoria de dones practiquen activitat física 1 o 2 cops per setmana.
- Els llocs més freqüents on la practiquen és el gimnàs o en llocs oberts.
- La majoria acostuma a fer-ne una pràctica sola.
- Tot hi que han sentit a parlar de les tècniques de respiració i relaxació, no consideren que tinguin coneixements com per treballar aquests aspectes per el seu compte.
- Tenen la possibilitat de realitzar activitat física al seu domicili
- Generalment, han sentit a parlar de l'activitat física i l'embaràs, però no tenen els coneixements gaire amplis

En quant a aspectes tècnics, tàctics i físics de partida, els testos i valoracions inicials ens mostren que:

- Les subjectes són capaces d'obrir al voltant de 110° l'articulació coxo-femoral.
- Les pacients tenen una tonificació de la musculatura hipotònica en termes semblants a la mitjana de la població total.
- No tenen coneixement sobre els adequats hàbits de postura i d'estiraments per a embarassades.
- Desconeixen les principals tècniques de relaxació i respiració útils en aquesta època del post part.

3.4 RESUM DEL DIAGNÒSTIC INICIAL

Hiperlordosi lumbar, rotació pèlvica, augment de la curvatura cervical, enfonsament de la cintura escapular, relaxació de la musculatura abdominal, augment de la laxitud de l'articulació sacroilíaca, augment de la freqüència cardíaca, disminució de la tensió arterial, augment de pes, desajustos hormonals i augment de l'estrès i l'ansietat són molts dels resultats de l'embaràs, seqüeles que deixen un cos alterat i canviat, el qual altera la homeòstasi de la dona posant en risc la seva salut a les portes d'un procés tan bonic com el post gestacional. Així doncs, no només cal que la mare es recuperi d'aquest llarg procés que ha sigut l'embaràs, sinó que també cal que es prepari per a poder gaudir i sentir al màxim el seu fill.

Per a això, l'activitat física és la millor recepta, amb ella la mare podrà recuperar el seu cos i anticipar-lo a patir nous dolors i lesions que poden suposar la càrrega diària d'un nadó. Amb aquesta finalitat, s'ha realitzat una programació amb els següents objectius...

4. OBJECTIUS DE LA UNITAT DIDÀCTICA

Les mares en finalitzar la programació seran capaces de:

1. Manipular el nadó correctament durant el dia a dia sense l'aparició de dolors lumbar.
2. Utilitzar tècniques hipopresives adequadament en el procés de recuperació de la diàstasi del recte major del abdomen.
3. Aplicar exercicis de Kegel per a la recuperació de la normalitat del sòl pelvià
4. Conèixer les capacitats i limitacions físiques del nadó durant el primer trimestre de l'etapa post part.
5. Augmentar el vincle emocional amb el nadó mitjançant l'activitat física.

5. CONTINGUTS

- Manipulació del nadó i control postural
 - Mobilització del nadó horitzontalment
 - Mobilització del nadó verticalment
 - Treball en posició ajupida
 - Treball en posició dempeus
 - Treball en decúbit supí
 - Treball en decúbit pron
- Domini del treball hipopresiu
 - Treball abdominal
 - Col·locació postural de base
 - Control de la respiració
- Familiarització amb exercicis de Kegel
 - La dissociació del treball de gluti
 - L'aïllament dels músculs del sòl pelvià
 - La contracció abdominal
- Descobriment de les capacitats i limitacions del nadó
 - El rang de moviment del nadó
 - La flexibilitat del nadó
 - El treball propioceptiu del nadó
- Treball emocional amb el nadó
 - Estimulació del nadó
 - Treball de expressió i rialles.
 - Relaxació conjunta amb el nadó

6. ACTIVITATS D'ENSENYAMENT – APRENENTATGE

A continuació es citen les activitats d'ensenyament-aprenentatge que durem a terme al llarg d'aquesta UD.

- **ACTIVITAT 1**

Realització d'una enquesta inicial per tal de saber tant l'estat de forma en el que es troba la clienta com altres aspectes d'interès, lesions, patologies, experiències prèvies, etc.

Per exemple: Test de 15 preguntes.

ACTIVITAT AVALUACIÓ INICIAL

- **ACTIVITAT 2**

Realització d'un primer contacte amb el treball abdominal i cardiovascular per tal d'observar i fer una avaluació inicial.

Per exemple: 5 tipus d'abdominals combinats amb un treball aeròbic intensiu.

ACTIVITAT AVALUACIÓ INICIAL

- **ACTIVITAT 3**

Participació en una sessió de relaxació i estiraments amb el nadó. Servirà per tenir una presa de contacte amb les tècniques de respiració abdominal i l'elongació de musculatura amb tendència a la hipertonia, a més de fortificar el vincle amb el nadó.

Per exemple: Meitat de la sessió estiraments globals i específics i l'altra meitat respiració i relaxació.

- **ACTIVITAT 4**

Execució de tasques per a la millora de la col·locació postural utilitzant elements i material específic.

Per exemple: Tonificació cadena posterior amb *Bossu*, equilibris i tonificació abdominal amb *Fitball*.

- **ACTIVITAT 5**

Aplicació de tècniques de pilates i yoga amb el nadó per millorar tonicitat i control de zona pèlvica i abdominal.

Per exemple: Postures amb el nadó, respiracions toràciques i abdominals, exercicis calistènics de baixa dificultat.

- **ACTIVITAT 6**

Activitat dirigida d'abdominals hipopresius a l'aire lliure per reforçar zona abdominal i descarregar la zona lumbar, la qual es veu molt afectada en les dones a qui va dirigida la nostra unitat didàctica.

Per exemple: Treball d'hipopresius en diferents posicions i variacions en quan a la ventilació pulmonar i respiració abdominal.

- **ACTIVITAT 7**

Aplicació de l'entrenament aeròbic a través d'una sessió de *running* lleugera a l'aire lliure per tal de millorar capacitats cardiopulmonar i el sistema circulatori.

Per exemple: 45 minuts de carrera amb una pausa de 5 minuts als 20 primers minuts. (2X20 amb 5 min descans).

ACTIVITAT D'AVUACIÓ FORMATIVA

- **ACTIVITAT 8**

Realització d'exercicis de coordinació - cooperació entre mare i fill per tal de aconseguir generar una millora en el vincle i confiança interpersonal.

Per exemple: Jocs on es requereixi de les capacitats físiques i on intervindrà el nadó ja sigui de forma directa o secundària.

Per exemple: Balancejos amb el nadó, exercicis amb materials i treball de mobilitat amb diferents situacions motrius.

- **ACTIVITAT 9**

Execució d'exercicis per a la millora de la tècnica de les activitats de tonificació. Augmentant la resistència o la dificultat d'aquests exercicis.

Per exemple: Abdominals amb el nadó agafat, *squats* amb el nadó a l'esquena, treball amb pilota medicinal, etc.

- **ACTIVITAT 10**

Execució i aprenentatge d'exercicis aplicables a la vida quotidiana de la persona.

Per exemple: Exercicis calistènics on no serà necessari l'ús de material complementari específic. Exercicis globals i diferents modalitats d'entrenament per aconseguir mantenir la motivació i crear un hàbit saludable a través de l'activitat física.

- **ACTIVITAT 11**

Realització d'una prova final amb abdominals i treball cardiovascular per tal d'observar i fer una avaluació una avaluació final i veure la millora de les capacitats de la persona. Per exemple: 5 tipus d'abdominals combinant amb un treball aeròbic intensiu.

ACTIVITAT AVALUACIÓ SUMATIVA

7. ACTIVITATS I CRITERIS D'AVALUACIÓ

7.1 ACTIVITATS D'AVALUACIÓ PER ALS DIFERENTS OBJECTIUS

Es realitzarà una activitat d'avaluació inicial a la primera sessió per tal de valorar el nivell inicial del subjecte de forma general. Aquesta mateixa activitat serà repetida a la última sessió com a avaluació final. Durant el desenvolupament de la Unitat didàctica, s'aniran avaluant els diferents objectius mitjançant avaluacions formatives.

7.2 ACTIVITAT D'AVALUACIÓ INICIAL I FINAL

Realització d'una enquesta de preguntes per tal d'avaluar els diferents objectius de la unitat didàctica. Es preguntaran aspectes concrets i de preguntes obertes sobre el seu estat físic i psicològic, quins dolors tenen, si tenen pèrdues d'orina, relació amb el nadó, flexilitat, etc. Així com de caire més conceptual com per

exemple preguntes sobre diferents tècniques útils per a la fase en la que es troben, abdominals hipopresius, exercicis de kegel...

7.3 ACTIVITATS D'AVALUACIÓ FORMATIVA

Durant el desenvolupament de la unitat didàctica s'aniran realitzant activitats puntuals, les quals mitjançant un instrument d'avaluació el qual utilitzarem per realitzar una avaluació sistemàtica dels diferents objectius.

Objectiu 1: Manipular el nadó correctament durant el dia a dia sense l'aparició de dolors lumbar.

Activitat: Realització d'una seqüència moviments encadenats amb el nadó.

Objectiu 2: Utilitzar tècniques hipopresives adequadament en el procés de recuperació de la diàstasi del recte major del abdomen.

Activitat: Realització d'una rutina d'abdominals hipopresius.

Objectiu 3: Aplicar exercicis de Kegel per a la recuperació de la normalitat del sòl pelvià

Activitat: Treball a casa d'exercicis de Kegel amb l'ajuda d'una fitxa d'autoavaluació.

Objectiu 4: Conèixer les capacitats i limitacions físiques del nadó durant el primer trimestre de l'etapa post part.

Activitat: Exercici recreatiu de moviments amb el nadó imitant diferents accions o objectes.

Objectiu 5: Augmentar el vincle emocional amb el nadó mitjançant l'activitat física.

Activitat: Yoga amb el nadó

7.4 EXEMPLES DELS INSTRUMENTS D'AVALUACIÓ UTILITZATS

FITXA D'AVALUACIÓ N° 1		Nom d'usuari:	
Objectiu N° 1:	Manipular el nadó correctament durant el dia a dia sense l'aparició de dolors lumbar.		
Activitat:	Realització d'una seqüència moviments encadenats amb el nadó: ➤ Des de una posició de decúbit supí, amb el nadó sobre del pit, incorporar-se abraçant el nadó, deixar-lo al terra. Aixecar-se i agafar-lo de nou des de la posició de dempeus i alçar-lo fins amunt del cap. Baixar el nadó fins a l'altura del pit i mobilitzar-lo en el eix horitzontal amb braços estirats de dreta a esquerra. Abraçar-lo i seure a terra.		
Criteris d'avaluació (Vessant Qualitativa):			
			SI
			NO
S'incorpora amb contracció abdominal			
S'ajup flexionant les cames			
S'ajup amb l'esquena recte i estenent els braços per agafar el nadó			
Alça el nadó amb els braços flexionats a prop del cos			
Estén els braços a partir de l'altura del pit i a prop del cos			
Manté les cames separades a l'altura de les espatlles			
L'esquena es manté recte sense una excessiva lordosi.			
Rota el tronc amb l'abdominal en contracció mantenint la postura recte.			
TOTAL:			
Quantificació de cada criteri (Vessant Quantitativa):			
Cada casella marcada amb un SI valdrà 1 punt, cada casella marcada amb un NO valdrà 0 punts.			
De 0 a 4 punts	No te consciència de les postures i moviments adequats en la manipulació del nadó.		
De 5 a 7 punts	No executa correctament totes les postures i moviments alhora de manipular el nadó.		
8 punts	Té un gran control sobre el seu cos i el del nadó, sap realitzar les postures i moviments correctament sense risc de patir dolors.		

FITXA D'AVALUACIÓ N° 2		Nom d'usuari:	
Objectiu N° 2:	Utilitzar tècniques hipopresives adequadament en el procés de recuperació de la diàstasi del recte major del abdomen.		
Activitat:	Realització d'una rutina d'abdominals hipopresius. ➤ Rutina bàsica d'iniciació als abdominals hipopresius, 10 x (25 segons d'apnea + 5 respiracions normals)		
Criteris d'avaluació (Vessant Qualitativa):			
			SI
			NO
Cames separades a l'amplada dels malucs			
Genolls semiflexionats			
Turmells flexionats cap amunt (dits dels peus mirant al sostre)			
Cap endavant, amagant barbeta.			
Estirament longitudinal des del cap fins al coxis, ascendint les dues puntes a la vegada			
Braços aixecats i a l'alçada dels pits.			
Colzes flexionats a 90 graus			
Palmell de les mans mirant al sostre			
Colxes estirats cap a fora de manera que se separen els omoplatats			
Talons apretant al terra.			
En la inspiració agafa l'aire pel nas			
En l'expiració traga fortament tot l'aire dels pulmons per la boca			
Sense agafar aire, obre les costelles i porta la panxa cap a dins i amunt			
Manté aquesta postura en apnea durant 25 segons o el màxim temps possible			
Quan ja no pots més, inspira, relaxa la panxa i els braços i respira amb normalitat.			
TOTAL:			
Quantificació de cada criteri (Vessant Quantitativa):			
Cada casella marcada amb un SI valdrà 1 punt, cada casella marcada amb un NO valdrà 0 punts.			
De 0 a 8 punts	No te consciència de la postura i la tècnica correcta.		
De 9 a 12 punts	No executa la tècnica correctament.		
De 13 a 15 punts	Coneix i controla la tècnica correcta.		

FITXA D'AVALUACIÓ N° 3		Nom d'usuari:		
Objectiu N° 3:	Aplicar exercicis de Kegel per a la recuperació de la normalitat del sòl pelvià.			
Activitat:	Treball a casa d'exercicis de Kegel amb l'ajuda d'una fitxa d'autoavaluació. ➤ Realització de almenys 4 cops al dia, 10 cicles seguits d'exercicis de kegel amb l'ajuda d'una fitxa d'autoavaluació per a garantir la tècnica correcta.			
Criteris d'avaluació (Vessant Qualitativa):			SI	NO
Reconec la contracció dels diferents músculs implicats.				
No estic orinant				
He buidat la bufeta totalment abans de realitzar els exercicis				
Realitzo cicles de contracció i relaxació de 4 segons				
Realitzo almenys 10 cicles seguits				
No sento molèsties a l'esquena o a l'abdominal				
Estic relaxada, no contrec la respiració ni el tòrax				
TOTAL:				
Quantificació de cada criteri (Vessant Quantitativa):				
Cada casella marcada amb un SI valdrà 1 punt, cada casella marcada amb un NO valdrà 0 punts.				
De 0 a 4 punts	Encara no t'has familiaritzat correctament amb els exercicis de Kegel, el pròxim dia pregunta-li tots els teus dubtes al entrenador!			
De 5 a 6 punts	Encara no domines del tot la tècnica, segueix practicant!			
7 punts	Perfecte! Domines la tècnica, segueix així, en poques setmanes començaràs a notar les millores!			

FITXA D'AVALUACIÓ N° 4		Nom d'usuari:		
Objectiu N° 4:	Conèixer les capacitats i limitacions físiques del nadó durant el primer trimestre de l'etapa post part.			
Activitat:	Exercici recreatiu de moviments amb el nadó imitant diferents accions o objectes. ➤ La mare i el nadó realitzaran moviments i posicions guiades per l'entrenador.			
Criteris d'avaluació (Vessant Qualitativa):			SI	NO
La mare esta relaxada				
La mare es mostra segura durant la manipulació del nadó				
El nadó no s'exposa a cap perill				
El nadó es mobilitzat amb total llibertat de plans i eixos				
El nadó no rep sacsejades fortes ni moviments explosius				
La mare mobilitza les extremitats del nadó amb suavitat				
La mare mobilitza les extremitat amb els rangs i angles d'amplitud adequats.				
Els dos gaudeixes de l'activitat				
TOTAL:				
Quantificació de cada criteri (Vessant Quantitativa):				
Cada casella marcada amb un SI valdrà 1 punt, cada casella marcada amb un NO valdrà 0 punts.				
De 0 a 5 punts	No coneix les capacitats i limitacions físiques del nadó, cal repassar conceptes teòrics i relaxar la mare			
De 6 a 7 punts	Coneix les capacitats i limitacions físiques del nadó però les treballa amb por e inseguretat.			
8 punts	Coneix les capacitats i limitacions físiques del nadó, les treballa i estimula correctament.			

FITXA D'AVALUACIÓ N° 5		Nom d'usuari:		
Objectiu N° 5:	Augmentar el vincle emocional amb el nadó mitjançant l'activitat física.			
Activitat:	Yoga amb el nadó. ➤ 30 minuts de posicions i moviments del yoga adaptats amb el nadó.			
Criteris d'avaluació (Vessant Qualitativa):			SI	NO
Durant la sessió:				
S'observa el nadó relaxat				
El nadó manifesta diferents emocions durant l'activitat				
El nadó es mostra alegre				
La mare manipula el nadó carinyosament				
Progrés: (preguntes a la mare sobre els canvis que esta sentint)				
La mare ha notat un canvi en el comportament del nadó				
La mare valora positivament la influencia de l'activitat física en la relació amb el nadó				
La mare se sent més pròxima al nadó				
TOTAL:				
Quantificació de cada criteri (Vessant Quantitativa):				
Cada casella marcada amb un SI valdrà 1 punt, cada casella marcada amb un NO valdrà 0 punts.				
De 0 a 3 punts	No hi ha una connexió profunda entre el nadó i la mare al realitzar l'activitat			
De 4 a 6 punts	Cal seguir treballant per a aconseguir una bona harmonia i poder potenciar aquest vincle emocional.			
7 punts	S'està augmentant el vincle emocional amb el nadó.			

8. TEMPORALITZACIÓ

[illegible]

9. ESTRATÈGIES DIDÀCTIQUES

9.1 METODOLOGIA

La metodologia emprada durant la Unitat Didàctica serà generalment de pràctica mixta, es a dir, utilitzant la combinació de les dos principals estratègies, global i analítica. En primer lloc, treballarem amb pràctica global pura, executant l'exercici complet perquè les dones visualitzin l'objectiu final i entenguin la mecànica, així com les diferents parts del moviment com un tot conjunt. Seguidament utilitzarem una pràctica analítica, de tipus pur o seqüencial, depenent de les necessitats i demandes de la tasca, en la qual aquesta serà desglossada en parts i es treballaran o de forma ordenada temporalment o donant-li prioritat a la part més important. Finalment acabaran executant de nou la tasca completa unificant totes les parts treballades aïlladament. Aquest tipus de metodologia serà utilitzada ja que les clientes hauran d'aprendre nous exercicis, generalment complicats de realitzar i en els que es necessita molta pràctica i treball analític de la diferent musculatura implicada, ja que per a la correcta realització d'aquests s'ha d'aprendre a dissuadir i contraure musculatures profundes que no són habitualment treballades.

9.2 ESTILS D'APRENENTATGE

Generalment, a les primeres sessions on l'objectiu serà transmetre un nou concepte, s'utilitzarà el comandament directe, un model d'ensenyament totalment conductista en el qual es treballarà en un espai delimitat, la sala, amb un gran ordre, les dones estaran en formacions organitzades per tal d'optimitzar tant l'espai com el temps de pràctica, tenint un gran control sobre el client. Així doncs, el disseny bàsic de l'activitat serà la seqüència d'explicació-demostració-execució-correcció.

Tot i així, durant la majoria de sessions, predominarà un ensenyament individualitzat, del estil autoavaluació, aquest estil brinda una major responsabilitat a les clientes, ja que es retroalimenten elles mateixes, en aquest, el rol del monitor consistirà en prendre les decisions a la fase de

preimpacte, principalment en referencia als continguts, a partir d'aquí es proporciona la oportunitat de confiar més en elles mateixes i el coneixement de que han fet correctament o no en l'execució de la tasca. Amb aquest estil es busca un aprenentatge autònom, buscant una pràctica activa individualitzada, on cada clienta treballarà sola, per tant, les tasques han de estar molt ben elaborades i seqüenciades per a que puguin seguir elles mateixes el programa, això haurà d'incloure la possibilitat d'adaptar les tasques segons la clienta. Sense cap mena de dubte, aquest estil d'aprenentatge és el principal de la Unitat Didàctica ja que com diuen molts dels objectius, la idea és que aprenguin els exercicis i tècniques per que després puguin realitzar-les autònomament a casa seva, ja que la recuperació del part és un procés lent i de treball constant dirari.

9.3 GESTIÓ I ORGANITZACIÓ DE LES SESSIONS

Com a empresa externa, oferim els nostres serveis a altres empreses, com gimnasos, centres de de fitness, etc. A les instal·lacions d'aquestes és on desenvolupem les nostres activitats. També es realitzen sessions al aire lliure, com en parcs o en el medi natural. La ratio de monitor-client serà com a mínim de 1 monitor per cada 10 clientes. Els grups no superaran aquest numero de clients ja que s'intenta realitzar un tracte individualitzat i més familiar, amb un contacte proper a les mares. Excepcionalment quan es realitzin activitats al aire lliure és podran realitzar sessions amb més personal ja que es podran ajuntar grups diferents i poder fer classes més grans, per tant, hi hauran més monitors en aquest tipus de sessions.

9.4 SESSIÓ EXEMPLE

UNITAT DIDÀCTICA:		Nº DE SESSIÓ:
UNA NOVA VIDA, RECUPERA'T I GAUDEIX-LA!		9
ESPai: Parc de la Ciutadella	MATERIAL: Una tovallola individual per persona	Nº DE PARTICIPANTS: 10
OBJECTIUS:		CONTINGUTS:
- Utilitzar tècniques hipopresives adequadament en el procés de recuperació de la diàstasi del recte major del abdomen.		-Domini del treball hipopresiu
FASE D'ADAPTACIÓ (5 minuts)		DESCRIPCIÓ GRÀFICA
-Implicació metabòlica general i treball articular: Treball aeròbic guiat mitjançant carrera continua i mobilitat articular en moviment. -2x20 abdominals bàsics amb cames alçades a 90°.		
PART PRINCIPAL (50 minuts)		DESCRIPCIÓ GRÀFICA
-Descobriment de 5 postures bàsiques, Explicació de la posició correcta de cada una d'elles fent important incidència en l'activació muscular de les parts implicades. Pràctica individual de les postures amb correccions del entrenador. -Rutina d'exercicis hipopresius bàsics en les diferents postures noves del exercici anterior: 2 x 4 x (Inspiració inicial en 2 segons + Treure tot l'aire +10 segons en apnea +5 cicles de respiració normal.) per cada postura. 1. Postura de Venus 2. Postura Aura 3. Postura Maya 4. Postura Afrodita 5. Postura Artemisa		
TORNADA A LA CALMA (5 minuts)		DESCRIPCIÓ GRÀFICA
- Estiraments de tota la musculatura implicada - Feedback final sobre la sessió		

10. CONCLUSIONS

Després d'haver acabat la nostra Unitat Didàctica valorem molt positivament aquesta experiència. El treball diari i la motivació per el tema ens ha portat a fer un gran treball de recerca el qual es veurà reflectit en aquesta UD. Programar d'una manera estructurada, amb la forma i continguts adients, ens ha permès realitzar de manera eficient cada una de les parts d'aquesta programació. Així doncs no tant sols hem après a realitzar una UD específica sobre un tema en concret, sinó que el que hem treballat en aquest temps serà aplicable a tot allò que necessitem programar, des d'un projecte de vida, fins a una Unitat Didàctica específica com us hem plantejat anteriorment.

Destaquem la importància de la precisió alhora de determinar els objectius, ja que fins el moment no érem capaços de definir-los correctament i ens portava a cometre molts errors al plantejar continguts i activitats corresponents. I es que sense uns objectius clars, el més probable és que no s'acabin assolint, tant en una UD, com al llarg de la nostra vida.

Per acabar volem reafirmar la importància que té la programació, ja sigui en l'àmbit professional, acadèmic o personal per tal d'assolir els nostres propòsits. A l'igual que la motivació per assolir-los, la programació serà la eina, instrument i en definitiva, el mitjà per aconseguir tenir èxit amb allò que ens proposem, els objectius.

Per acabar citem aquesta frase tant encertada del Xesco Espar.

“Si no tens objectius a la vida pertanys als objectius dels altres.” Xesco Espar

11. BIBLIOGRAFIA

- Barakat, R., Bueno, C., de Durana, A. D., Coterón, J., & Montejo, R. (2013). Efecto de un programa de ejercicio físico en la recuperación post-parto. Estudio piloto. *Arch. med. deporte*, 96-101.
- Bañuelos, Fernando (1986). *Bases para una didáctica de la Educación Física y el Deporte*. Madrid, España, Editorial Gymnos.
- Buchholz, S. (s.f.). *Gimnasia para embarazada*. Barcelona: Paidotribo.
- Carballo, R. B. (2005). El ejercicio aeróbico moderado durante el embarazo su relación con el comportamiento de la tensión arterial materna. *European Journal of Human Movement*, (13), 119-131.
- Carballo, R. B., Mas, C. L., & Rodríguez, R. M. (2010). Influencia del ejercicio físico en el tercer trimestre del embarazo sobre el comportamiento cardiocirculatorio de la unidad materno-fetal. *Revista Andaluza de Medicina del Deporte*, 3(2), 47-51.
- Carreras, J. M. (1987). *Preparación física para el embarazo, parto y postparto*. Barcelona: Medici.
- DELGADO NOGUERA, M.A. (1991). *Los estilos de enseñanza en Educación Física*. Universidad de Granada.
- Escalante, M. E. (s.f.). *Aeróbic y embarazo*. Madrid: Gymnos.
- Heyward, V. H. (2006). *Evaluación y prescripción del ejercicio* (Vol. 24). Editorial Paidotribo.

- López Tirado, Alfredo (2001). *Estudio sobre los estilos de enseñanza en Educación Física*.
- Mosston, M. (1978). *La enseñanza de la Educación Física*. Buenos Aires, Paidós.
- Mosston, M y S. Ashworth (1986). *La enseñanza de la Educación Física*. Barcelona, España, Editorial Hispano Europea S.A.
- Mosston, M y S. Ashworth (1993). *La enseñanza de la Educación Física, la reforma de los estilos de enseñanza*. Barcelona, España, Editorial Hispano Europea.
- Scattergood, E. (1999). *Gimnasia para embarazadas*. Barcelona: Hispano Europea.
- Thorn, G. (s.f.). *Embarazo y parto*. Barcelona : Paidotribo.
- Vila, J. M. (1993). ¿ Medir la forma física para evaluar la salud?. *Apunts: Educación física y deportes*, (31), 70-75.