

ÍNDEX

Pàg.

1. INTRODUCCIÓ.....	1
2. IDEA GLOBAL.....	2
3. DIAGNÒSTIC INICIAL.....	3
4. OBJECTIUS.....	8
5. CONTINGUTS.....	9
6. ACTIVITATS D'ENSENYAMENT-APRENENTATGE.....	10
7. ACTIVITATS I CRITERIS D'AVALUACIÓ.....	12
8. TEMPORALITZACIÓ.....	17
9. ESTRATÈGIES DIDÀCTIQUES.....	18
10. CONCLUSIONS.....	21
11. BIBLIOGRAFIA.....	22

INTRODUCCIÓ

El treball amb embarassades és complex i preciós. T'endinses amb elles en tot un viatge de canvis físics i emocionals on has de controlar molt tant la condició física per evitar lesions, com les emocions, estats d'ànim, gestió de sentiments...

És per això que hem triat aquest sector, perquè el considerem molt complert i tot un repte. Preparar el cos per tot el procés que et trobes durant l'embaràs (i més en el tercer trimestre, on ens trobem treballant nosaltres) és essencial, com dèiem, tant per la prevenció de possibles lesions com per la preparació al part, doncs les persones sedentàries, o inclòs actives però que no treballen específicament els objectius que detallarem a continuació, acostumen a necessitar intervencions quirúrgiques a l'hora de donar a llum.

Us presentem aquí una proposta de programació d'exercicis i activitats pel tercer trimestre d'aquesta etapa, on entenem tot el procés d'embaràs, el part i el post-part.

1.-IDEA GLOBAL

Aquesta unitat didàctica està destinada a dones embarassades amb una franja d'edat compresa entre els 25 i els 34 anys, de classe mitjana-alta, conscienciades sobre la importància de fer activitat física i apuntades a un gimnàs però amb poca freqüència de practica esportiva. Aquest document, per tant, és una eina útil per a l'entrenador, ja que consta d'objectius, criteris d'avaluació, programació de sessions, etc.

Els objectius que es plantegen tenen la finalitat de garantir el benestar de les dones embarassades a qui va destinada la unitat didàctica, tant a nivell físic, emocional i social. A més, els tipus d'objectius que es plantegen al llarg de la unitat didàctica també aniran enfocats a complir les necessitats i els requeriments en els tres aspectes (aspecte físic, emocional i social).

Tal i com s'ha indicat inicialment, es treballarà amb dones embarassades, en concret, es treballarà amb dones embarassades durant els dos últims trimestres de l'embaràs i el postpart, per tant, no es pot predeterminar un moment específic de l'any en el que es durà a terme la present programació, però sí que es pot determinar quan s'aplicarà en funció del moment de gestació en el que es trobi la subjecte. La unitat didàctica general està organitzada en tres subunitats didàctiques en funció del moment en què ens trobem:

- Segon trimestre d'embaràs.
- Tercer trimestre d'embaràs.
- Post-part (primers tres mesos).

Cada subunitat didàctica consta de les mateixes parts i està organitzada de la mateixa forma i, per tant, és accessible i permet facilitar la tasca d'entrenament.

Per tal d'entendre les activitats que s'empraran en aquesta unitat didàctica primer cal entendre que és molt necessari un treball previ i posterior al part, doncs és imprescindible la preparació del cos (sobretot en dones que no tenen interioritzada la pràctica esportiva en el seu dia a dia). L'embaràs és un procés que canvia la persona tant a nivell físic (clarament visible) com a nivell emocional. En quant al físic, hem de prevenir possibles lesions que poden esdevindre, i preparar la dona cara al part amb exercicis de flexibilitat, tonificació, etc. Pel que fa al procés emocional, és un treball més complex, però a llargs terminis s'haurà de treballar l'autoestima i l'autoconeixement.

2.-DIAGNÒSTIC INICIAL

2.1.-DAFO

	DAFO	
Situació interna	Fortaleses	Debilitats
	- Adaptació dels serveis a qualsevol centre de treball amb un mínim de condicions. - Un part de l'activitat física es pot realitzar a casa. Per tant, no requereix material i instal·lacions costoses. - Competència en preus - Possibilitats d'oferir preus desglossats segons interessos	- Falta d'informació dels consumidors sobre el producte que s'ofereix. - Manca de clients potencials.
Situació externa	Oportunitats	Amenaces
	- Augment consciència social de la importància de fer activitat física. - Existència d'un gran nombre de gimnasos i centres de fitness de l'àrea metropolitana de Barcelona. - Practica esportiva de la població general i de la franja d'edat de 20-30 anys en concret. - Coneixement del mercat.	- Existència de competidors en el mercat. - Situació de crisi econòmica - Desinformació sobre l'activitat física durant el període d'embaràs. - Desinformació general de compaginació de la feina, l'embaràs i l'activitat física.

2.2.-Marc teòric

A nivell teòric podem destacar diferents aspectes a tenir en compte abans d'iniciar qualsevol procés d'entrenament marcat en aquesta unitat didàctica. En primer lloc, a causa de l'augment del volum a nivell abdominal i pectoral, la dona embarassada tendeix a portar el cap i les espatlles cap enrere per equilibrar-se. Aquesta posició comporten l'increment de la lordosis lumbar i la cifosis dorsal. La lumbar provoca sobrecarrega en els discs lumbar, que s'intensifica per la descalcificació que sol presentar-se durant l'embaràs. Això pot comportar sobrecàrregues i dolor a la musculatura dorsal. Així mateix, per a compensar aquestes curvatures, la base de sustentació s'amplia, rota la cintura cap a fora i es separen lleugerament les cames. L'acció de caminar es torna més lenta, sobretot a la fase final de l'embaràs. Per evitar aquesta alteració natural de la columna vertebral és necessari treballar aquells grups musculars encarregats del manteniment de la cintura en una posició equilibrada: glutis i abdominals. Així mateix, el desenvolupament dels pits fa necessari el treball de tonificació de la regió dorsal i escapular, ja que això ajudarà a mantenir la correcta posició corporal.

En aquesta unitat didàctica en concret es treballa amb dones embarassades que es troben al tercer trimestre de gestació. Aquesta fase de l'embaràs està compresa des de la setmana 25 fins a la 32. En aquest temps l'embrió s'acabarà de formar i estarà llest per a néixer i, per tant, el seu pes i les seves dimensions aniran creixent tot incrementant el pes de la panxa de la dona embarassada i les seves pròpies dimensions. Per tot això, és molt important realitzar correctament exercicis de tonificació i estiraments, ja que en cas contrari la dona embarassada podria adoptar males postures nocives per a la seva salut (S. Muñoz Acuña). Evidentment, tot aquest treball ha de ser suau i progressiu, ja que la mida del bebè serà un limitador per realitzar segons quin tipus d'activitat i, a més, un exercici molt "agressiu" (massa càrrega o massa intensitat) podria provocar un naixement prematur amb les conseqüents que això comportaria (mala formació de l'embrió) (M.P. Cuevas). Per tant, en aquest tercer trimestre d'embaràs l'entrenador haurà de tenir una sèrie d'aspectes a tenir en compte.

En primer lloc, hem de tenir en compte que la dona embarassada ja haurà modificat les seves habilitats motrius. Ara bé, durant el tercer trimestre de l'embaràs totes aquestes habilitats es realitzaran més lentament i els moviments seran menys precisos i costosos. És per això que serà important realitzar molts treballs d'estiraments i de relaxació per tal de

reduir tensions i evitar escurçaments musculars que provoquin dolor.

En segon lloc, també és important que en aquest tercer trimestre es comenci a preparar l'embaràs. És a dir, els exercicis de relaxació i, sobretot, els exercicis de respiració prenen un protagonisme molt rellevant durant les sessions de condicionament físic (S.Bucholz).

- Pel que fa a l'entrenament respiratori els exercicis permetran incrementar la quantitat d'oxigen que s'aporta al fetus a l'hora que es produirà una disminució de les molèsties ocasionades per les contraccions uterines i l'alliberació de tensió (increment de l'estat de relaxació). Tal i com ens explica Jose M^a Carrera, hi han tres tipus bàsics de respiració: la respiració abdominal toràctica i la combinada. La respiració abdominal es realitza de la següent manera: la inspiració es fa agafant aire pel nas i inflant progressivament l'abdomen; la espiració es realitza expulsant l'aire per la boca i contraient lentament l'abdomen. Pel que fa a la respiració toràctica la inspiració es farà pel nas, elevant el tòrax i desplegant les costelles; a l'hora que la espiració es farà per la boca, desinflant lentament el tòrax i apretant suaument les costelles. La respiració combinada, en canvi, es realitza fent la inspiració pel nas, inflant primer l'abdominal i després el tòrax; i pel que fa a la espiració, es fa per la boca, desinflant primer l'abdomen i després el tòrax.

No hi ha ningun mètode que sigui millor que l'altre, sinó que cadascun està dissenyat per a ser utilitzat en un moment determinat.

5

- Pel que fa a la relaxació també s'hi destinarà gran part del protagonisme durant aquest tercer trimestre. Mitjançant la relaxació es busca posar en repòs al cos (relaxació física o neuromuscular) i la ment (relaxació psíquica i emocional). Existeixen múltiples mètodes aplicables a la preparació del part que es distingeixen segons la seva base sigui essencialment muscular i fisiològica, o auto suggestiva i psicològica (*Rena Goldman*). És important que l'entrenador sigui conscient que la relaxació implica una sèrie de millores globals i no pas analítiques; tal i com apunta Papa Petros, és important que tinguem en compte que la relaxació no només permet relaxar la musculatura, sinó que també permet relaxar la ment de la dona embarassada i incrementar la seva autoestima i la seva confiança per tal d'afrontar l'embaràs amb les millors condicions possibles. Per a les nostres sessions utilitzarem un sistema mixt en el que, per una banda, procurarem relaxar els músculs inútils per al treball del part i, a l'hora, també farem relaxació amb l'objectiu de modificar el nivell de consciència, utilitzant alguns exercicis d'autosuggestió. És important que tots els exercicis de relaxació siguin progressiu i tinguin un ordre i, per tant, es vagin treballant els grups musculars de forma seqüencial.

2.3.-Característiques dels aprenents

Aquesta unitat didàctica va destinada a dones embarassades que tenen unes característiques comunes. A nivell personal, independentment de factors que es puguin desconèixer, les dones es trobaran en el tercer mes de gestació i, per tant, estaran condicionades per aquest factor tant a nivell personal, laboral, emocional, etc. Evidentment, cada dona entendrà diferent l'embaràs i, per tant, tindrà un perfil propi, ara bé, si que complirà aquesta característica general. A nivell social, les dones embarassades a qui es destina aquesta unitat didàctica formen part de la classe mitjana-alta de la nostra societat, ara bé, evidentment, cada dona entendrà l'embaràs d'una manera diferent i, per tant, tindrà un rol determinat dins de la societat com a dona embarassada. Evidentment, això serà un important element condicionador i limitador a l'hora de plantejar la nostra programació, ja que com indica M. Rodríguez Sanz, les desigualtats i les diferències socials comporten diferències a l'hora d'afrontar tot el procés d'embaràs, tant abans com després del propi naixement del nadó.

A nivell físic les subjectes amb qui es treballarà tenen un nivell de condició física mitjà – baix, malgrat que entenen la necessitat i la importància de fer exercici físic i de portar uns bons hàbits de vida. Per a l'entrenador és molt important conèixer quin és aquest estat físic inicial de les dones embarassades amb qui treballa, ja que tal i com apunta J. Solé, per a iniciar qualsevol procés d'entrenament primer cal conèixer quin és l'estat de la qüestió i el nivell inicial de "l'esportista".

2.4.-Conclusions

En mode de conclusions, podem resumir que aquesta unitat didàctica està destinada a dones embarassades, d'entre 25 i 34 anys, amb un nivell de condició física mig-baix (utilitari) i amb una experiència esportiva puntual que manifesten una practica fisicoesportiva esporàdica i que realitza activitat física informal per al dia a dia.

Pel que fa a les activitats que s'utilitzaran per tal d'aconseguir allò que es proposen a l'apartat 3 d'aquesta unitat didàctica s'han de tindre en compte una sèrie d'aspectes relacionats amb les mateixes. En primer lloc, per tal de començar la unitat didàctica serà important que l'entrenador tingui clar els objectius que ha de satisfer i que ha de transformar en resultats, en cas contrari, la programació no deixaria de ser un document que no podria acomplir amb la seva finalitat. És a dir, els objectius proposats potser s'aconseguiran o no (evidentment es treballarà per a què s'aconsegueixin), ara bé, en tot moment l'entrenador ha de ser conscient de quins son aquests objectius als quals aspira per tal de poder garantir que tot el procés que marca la programació es realitzarà correctament durant la fase d'execució.

Pel que fa a les activitats d'ensenyament i aprenentatge, aquestes no podran ser ni massa difícils ni massa "agressives". És a dir, els exercicis que es proposaran hauran de tenir una dificultat assequible al nivell de les nostres subjectes a qui estiguem entrenant per tal d'aconseguir treballar aquella part de la condició física que vulguem; en cas contrari, si es proposen exercicis massa difícils, podríem estar d'esbiaixant l'activitat i, en conseqüència, treballar altres aspectes no relacionats amb els propis objectius proposats. Tanmateix, els exercicis que proposarem no podran ser massa difícils en quant a intensitat i volum ja que les dones embarassades no podrien tolerar càrregues massa fortes i, en conseqüència, podrien acabar manifestant efectes no desitjats derivats de la pròpia activitat física.

3.-OBJECTIUS

Les embarassades, en finalitzar la programació, seran capaces d'afrontar el part de la manera més saludable i natural possible.

1. Tonificar tota la cintura abdominal.
2. Estirar la part posterior fixant-nos en les lumbar.
3. Augmentar rang de moviment de l'articulació coxofemoral.
4. Enfortir la musculatura del sòl pèlvic.
5. Augmentar la resistència cardio-respiratòria.
6. Aprendre a gestionar emocions.
7. Controlar tensions i forces innecessàries.

4.- CONTINGUTS

El material bàsic i la piscina.

El reconeixement dels possibles riscos derivats dels canvis, tant emocionals com físics, que suporta l'embaràs.

L'enteniment de tota la proposta d'exercicis.

La condició física de les embarassades.

Execució d'exercicis:

- Exercicis de tonificació.

- Exercicis d'estiraments.

- Exercicis d'amplitud de moviment.

- Exercicis d'augment de la resistència càrdio-respiratòria.

El cos com un tot unitari.

La condició emocional i la gestió de sentiments.

Exercicis de relaxació i gestió d'emocions.

5.- ACTIVITATS D'APRENENTATGE I ENSENYAMENT

La majoria de les sessions les realitzarem al medi aquàtic, alternant el treball a piscines poc profundes i profundes, doncs considerem que, al no tenir impacte al terra i sentir alliberament de pes, protegim articulacions i es treballarà millor i més controlat cada moviment i la força amb què s'ha de fer.

1. Objectiu 1: Tonificar tota la cintura abdominal.

Realitzar tot un seguit d'exercicis d'enfortiment de la cintura abdominal tot protegint la zona lumbar. Exercicis com, recolzant l'esquena i els colzes a la vora de la piscina, agrupar cames i pujar genolls amunt, o pujar les cames estirades en L, formant angle de 90° respecte el cos, i aguantar aquí en isomètric.

2. Objectiu 2: Estirar la part posterior fixant-nos en les lumbar.

Exercicis com: agafades a la vora de la piscina, posant els genolls contra la paret (o els peus per fer més pressió), estirar l'esquena

3. Objectiu 3: Augmentar rang de moviment de l'articulació coxofemoral.

A aquest apartat treballarem molt la mobilitat d'abducció i adducció de cames, així com també rotació interna i externa de l'articulació en concret.

4. Objectiu 4: Enfortir la musculatura del sòl pèlvic.

Aquest treball s'haurà de realitzar a un espai tranquil per cada persona concreta. Exercicis on hi haurà la introducció d'algun cilindre per poder fer pressió amb la paret vaginal, massatge amb dits o algun instrument per poder donar major elasticitat i mobilitat a tota aquesta zona muscular.

Molt important aquest treball per després, cara al part, poder evitar intervencions quirúrgiques.

5. Objectiu 5: Augmentar la resistència cardíaco-respiratòria.

Realitzant desplaçaments a la piscina, on no tenim cap tipus d'impacte i utilitzem tot el cos amb aquesta finalitat, augmentem la resistència i millorem

6. Objectiu 6: Treballar el cos com un tot unitari.

Aquí hi haurà un treball més subjectiu on ajudarem a gestionar emocions i ser conscients que treballar el cos no significa millorar aspectes puntuals, és a dir, treballar el sòl pèlvic no millora només aquesta zona concreta, sinó que, juntament amb la resta de progressos assolits, augmentarà la qualitat de vida. El tot no és sense les parts, i les parts tampoc no ho són sense el tot.

7. Objectiu 7: Controlar tensions i forces innecessàries.

Molts cops creem tensions i fem ús d'una força major de la que realment caldria a cada activitat que realitzem, és per això que realitzarem sessions de relaxació i, a més a més, dintre de la resta de sessions (potser no a totes, però sí serà constant) hi haurà exercicis amb ulls tancats, doncs és la millor manera de ser conscients de quina força exercim i com.

6.-ACTIVITATS I CRITERIS D'AVALUACIÓ

Els diferents objectius s'avaluaran de diverses maneres tenint en compte que, al ser molt diversos, podria resultar difícil o, fins i tot, contraproduent, utilitzar una sola eina o activitat per avaluar-los conjuntament. Per tant, a continuació s'allista l'avaluació de cada objectiu:

- Objectiu 01.-Tonificar tota la cintura abdominal.
 - Activitat d'avaluació: Es realitzarà una prova d'esforç mitjà (50% de la força màxima) per tal d'avaluar el nombre de repeticions màximes que pot realitzar la subjecte. S'anirà fent una prova cada dues setmanes. Aquesta prova consisteix en fer esquats assistits sense sobrecàrrega i amb una mobilització articular completa.
 - Criteris d'avaluació: és capaç de fer X repeticions.
 - Avaluació quantitativa: en funció de les repeticions que hagi fet la subjecte es farà una comparació amb la última prova.

Decreixement del % de força	0 punts.
Increment del 1 al 5% de força	1 punt.
Increment del 6 al 10% de força	2 punts.
Increment del 11 al 15% de força	3 punts.

- Temporalització de l'avaluació: aquesta avaluació es farà periòdicament cada 14 dies aproximadament.
 - L'objectiu s'assolirà quan la esportista arribi als 3 punts d'increment de força relativa.
- Objectiu 02.-Estirar la part posterior fixant-nos en les lumbar.
- Activitat d'avaluació: test de flexió de tronc i cintura.
 - Criteris d'avaluació: és capaç de flexionar X centímetres el tronc respecte l'eix transversal.
 - Avaluació quantitativa: d'acord amb els centímetres que millori la dona embarassada s'atorgarà una puntuació:

Decreixement del % de flexibilitat en cm.	- 5 punts
Manteniment del grau de flexibilitat en cm.	0 punts
Increment del 1-5% del grau de flexibilitat en cm.	2 punts.

Increment del 6-10% del grau de flexibilitat en cm.	4 punts.
Increment de més del 10% del grau de flexibilitat en cm.	6 punts.

- Temporalització de l'avaluació: es realitzarà el test 1 cop cada 14 dies (un test cada dues setmanes).
 - Es considerarà que s'ha assolit l'objectiu quan la dona embarassada arribi als 10 punts.
- Objectiu 03.-Augmentar el rang de moviment de l'articulació coxofemoral.
 - Activitat d'avaluació: test de flexibilitat de flexió de l'articulació coxofemoral sobre el pla frontal.
 - Criteris d'avaluació:
 - Manté la posició de l'estirament.
 - Incrementa l'angle d'obertura de l'articulació coxofemoral (si/no).
 - Avaluació quantitativa: per tal d'avaluar aquest objectiu s'assignaran diferents puntuacions en funció el criteri que s'avaluï:

Si manté la posició de l'estirament	2 punts
Si redueix l'angle d'obertura de l'articulació coxofemoral	-5 punts.
Si no incrementa l'angle d'obertura de l'articulació coxofemoral	0 punts.
Si incrementa l'angle d'obertura de l'articulació coxofemoral en un 1-5%	2 punts.
Si incrementa l'angle d'obertura de l'articulació coxofemoral en un 6-10%	3 punts.
Si incrementa l'angle d'obertura de l'articulació coxofemoral en un 11-15%	4 punts.

- Temporalització de l'avaluació: aquest objectiu s'avaluarà cada dues setmanes mitjançant el test que s'ha explicat inicialment.
- Es considerarà que s'ha assolit l'objectiu quan la subjecte sigui capaç de millorar la seva obertura un 15% respecte l'angle inicial d'obertura i aquest, per tant, sigui proper a l'òptim.

- Objectiu 4.-Enfortir la musculatura del sòl pèlvic
 - Activitat d'avaluació: per tal d'avaluar aquest objectiu s'utilitzaran dues activitats que es realitzaran al centre mèdic de la dona embarassada. *1 S'utilitzarà la pediometria (piranòmetre electrònic) i palpació digital vaginal (escala d oxford).
 - Criteris d'avaluació: aniran determinats d'acord amb el que el doctor determini i, per tant, l'entrenador intervindrà en la seva redacció.
 - Avaluació qualitativa i quantitativa: es realitzarà sota el criteri del metge especialitat i, per tant, l'entrenador simplement sabrà si s'ha aconseguit o no aquest objectiu.
 - Temporalització de l'avaluació: durant el tercer trimestre aquesta activitat d'avaluació es realitzarà dos cops a les respectives revisions mèdiques de la pacient. La primera activitat d'avaluació es realitzarà a la setmana 36 de gestació i la segona activitat d'avaluació es realitzarà a la setmana 40-42 de gestació (en funció de l'estat de la pacient, de la evolució de l'embrió i de les perspectives envers el moment de naixement del nadó).
 - Es considerarà que s'ha assolit l'objectiu quan el doctor, d'acord amb els seus mètodes d'avaluació, així ho consideri.

- Objectiu 5.-Augmentar la resistència cardíco-respiratòria.
 - Activitat d'avaluació: es realitzarà un test de resistència aeròbica en medi aquàtic, en la que la dona embarassada haurà de nedar durant 20 minuts el màxim nombre de piscines sense sobrepassar del 80% de la VAM en cap moment de l'exercici.
 - Criteris d'avaluació: fer X nombre de piscines en 20 minuts sense sobrepassar el 80% de la VAM.
 - Avaluació quantitativa.

10 piscines.	1 punt
12 piscines	2 punts
15 piscines	3 punts.
18 piscines	4 punts.
20 piscines	5 punts.
Més de 20 piscines	6 punts.

- Temporalització de l'avaluació.
- Es considerarà que s'ha assolit l'objectiu quan l'aspirant millori la seva puntuació amb un valor de 3 punts, com a mínim, respecte a l'inici de l'entrenament. També es considerarà que s'ha assolit l'objectiu si la puntuació que s'obté supera els 4 punts.
- Objectiu 6.-Treballar el cos com un tot unitari.
 - Activitat d'avaluació: es realitzarà un test escrit en el que la subjecte respondrà a unes preguntes com les següents en relació a la seva valoració amb la teràpia.

Pregunta	Si	No
Sents que has treballat globalment el teu cos?		
Creus que estas millorant el teu rendiment a nivell físic?		
Tens la sensació d'estar estable emocionalment?		
Creus que estas millorant el teu benestar a nivell físic i emocional?		
Tens la percepció d'equilibri personal entre les teves emocions i el teu estat físic?		

- Criteris d'avaluació:
 - Sent que ha treballat globalment el seu cos.
 - Creu que ha millorat el seu rendiment a nivell físic.
 - Té la sensació d'estar estable emocionalment.
 - Creu que està millorant el seu benestar a nivell físic i emocional.
 - Té la percepció d'equilibri personal entre les emocions i l'estat físic.
- Avaluació quantitativa: l'avaluació d'aquest objectiu es realitzarà mitjançant els següents ítems:
 - Si respon “sí” a la pregunta es sumen 2 punts.
 - Si respon “no” a la pregunta no es suma cap punt.
- Temporalització de l'avaluació: aquesta activitat d'avaluació es farà cada dues setmanes (igual que les altres activitats anteriorment presentades).
- Es considerarà que s'ha assolit l'objectiu quan s'arribi a una puntuació mínima de 8 punts.

- Objectiu 7.-Controlar tensions i forces innecessàries
 - Activitat d'avaluació: es realitzarà un test d'autoavaluació per valorar el nivell de relaxació de la dona embarassada al realitzar una sessió de relaxació mitjançant el mètode de jacobson.
 - Criteris d'avaluació: s'ha assolit l'estat òptim de relaxació (si/no).
 - Avaluació quantitativa: es realitzarà una autoavaluació amb el següent format:

Valora del 1 al 10 el teu nivell de relaxació aconseguit mitjançant la sessió de relaxació	
---	--

- Temporalització: Es realitzarà l'activitat un cop cada 14 dies (un cop cada dues setmanes).
- Es considerarà que s'ha assolit l'objectiu quan la dona embarassada respongui amb un “sí” la qüestió plantejada i, per tant, tingui la percepció de que s'ha pogut relaxar i, per tant, ha sigut capaç de controlar les seves forces i tensions.

**1 Avaluar aquest objectiu sobrepassa les nostres competències i, per tant, ha de ser avaluar per un metge especialista.*

7.-TEMPORALITZACIÓ

	Sessions	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
OBJECTIUS	1.- Tonificar tota la cintura abdominal	X		X		X		X		X		X		X		X		X	
	2.- Estirar la part posterior fixant-nos en les lumbar	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	3.- Augmentar rang de moviment de l'articulació coxofemoral		X		X		X		X		X		X		X		X		X
	4.- Enfortir la musculatura del sòl pèlvic	X	X		X	X		X	X		X	X		X	X		X	X	
	5.- Augmentar la resistència cardíoc-respiratòria	X		X		X		X			X			X			X		
	6.- Aprendre a gestionar emocions	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	7.- Controlar tensions i forces innecessàries		X		X		X		X		X		X		X	X	X	X	X
CONTINGUTS	El material bàsic i la piscina.	X																	
	Reconeixement de possibles riscos.	X																	
	Enteniment d'exercicis	X																	
	Condició física: exercicis.	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	El cos com un tot unitari	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	Condició emocional: exercicis	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
ACT. D'E-A	Exercicis d'enfortiment de la cintura abdominal.	X		X		X		X		X		X		X		X		X	
	Exercicis per estirar zona lumbar.	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	Abducció, adducció, rotació interna i externa de cames		X		X		X		X		X		X		X		X		X
	Pressió, elasticitat i mobilitat de la paret vaginal.	X	X		X	X		X	X		X	X		X	X		X	X	
	Desplaçaments a la piscina.	X		X		X		X			X			X			X		
	Treball del cos com un tot i gestió d'emocions.	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	Sessions de relaxació		X		X		X		X		X		X		X	X	X	X	X
	Activitats d'avaluació inicial.	X																	
	Activitats d'avaluació formativa.		X			X			X			X			X			X	
	Activitats d'avaluació final.																	X	X
	Avaluació subjectiva	Distant a allò programat																	X
		Proper a allò programat																	X
		Igual a allò programat																	X

8.-ESTRATÈGIES DIDÀCTIQUES

Les estratègies didàctiques que s'utilitzaran en aquesta unitat didàctica amb la finalitat d'arribar a transformar els objectius d'aprenentatge en resultats són les següents i es classifiquen en tres grups: metodologia, estils d'ensenyament, i aspectes de gestió i organització de les sessions. Tanmateix, s'adjunta una sessió d'exemple on s'indica l'objectiu que es vol assolir amb aquesta sessió.

- Metodologia emprada:
 - Qualsevol activitat proposada ha de servir per a motivar al subjecte que s'està entrenant. És molt important que la forma de presentació sigui el més atractiva possible.
 - S'intentaran introduir tècniques innovadores per a les embarassades (proposar noves formes d'aprendre).
 - Totes les activitats que es realitzaran es dotaran de caràcter emocional i, per tant, no hi haurà cap activitat que sigui únicament física.
- Estils d'ensenyament:
 - Estil d'ensenyament de reproducció per a les sessions inicials en les que les embarassades tenen un domini condicional menor.
 - Estil d'ensenyament de producció cap a les últimes setmanes per tal de preparar les dones embarassades a la situació real del moment del naixement de la criatura.
 - Les sessions hauran de permetre acostar el subjecte entrenat a la realitat.
 - Es facilitarà a les dones embarassades l'aprenentatge d'actituds i valors (l'aprenentatge global dependrà del propi mitjà i de cada persona).
 - L'actitud del professor serà agradable i tranquil·la, cal entendre l'estat emocional de les dones embarassades en tot moment i no perdre els nervis.
- Aspectes de gestió i organització de les sessions:
 - S'haurà d'adaptar l'aprenentatge a la velocitat de processament de l'alumne.
 - Les sessions es realitzaran amb grups de 5-7 persones aproximadament dirigides per un sol entrenador.
 - Es potenciarà la socialització i la comunicació entre les dones embarassades per tal de treballar els aspectes més emocionals.

- Es realitzaran activitats organitzades en subgrups, que seran variables per tal de facilitar la coneixença entre les dones embarassades.
- Els horaris de les activitats seran flexibles per tal d'adaptar-se a les necessitats del grup.
- Es tindrà en compte l'accessibilitat al material i als espais físics.

A continuació s'adjunta la sessió d'exemple.

SESSIÓ		Nº
Nº PARTICIPANTS	6	
MATERIAL :	Xurros i Pilotes	
OBJECTIUS :	CONTINGUTS:	
Resistència cardíco-respiratòria, postura, equilibri i flexibilitat.	Condicció física	
EXERCICIS :		
ESCALFAMENT	1. Estiraments fora de l'aigua, bipedestació, cames separades i semiflexionades. 1.1Cos cap a un costat allargant el braç (i cap a l'altre). 1.2Cos i braços endavant 2. Mobilitat articular. Rotació de: turmells, genolls, maluc (cames flexionades, rotació articulació coxo-femoral), esquena, espatlla, coll. 3. Dintre l'aigua: Desplaçaments en cercles, mans al maluc, esquena recta. 3.1Elevem genolls, talons al cul, desplaçaments laterals,...	
PART PRINCIPAL	1. Posició dorsal. Patada braça, xurro a les mans per ajudar-se. Braços alternatius. 1.2Cames esquena. Mans al xurro. Braços alternatius. 2. Xurro entre les cames. 2.1Cames bicicleta, braços per estabilitzar als costats 2.2Cames parades. Ens desplaçem amb els braços de braça. 2.3Cames parades. Ens desplaçem amb braços de crol (haurem d'inclinar el cos lleugerament endavant)	
TORNADA A LA CALMA	1. Estirar els braços avant. Estirar els braços enrere. 2. Amb ajuda del xurro durem la cama estirada cap avant el més amunt possible i aguantarem. Després: lateral i enrere. (Si cal, per parelles per ajudar-se) 3. Recolzades a la vora de la piscina (encarades a la paret), ens relaxarem i la companya li farà un massatge en l'esquena. (i després al revés). (Per parelles).	

9.-CONCLUSIONS

La realització del disseny d'aquesta unitat didàctic ens ha permès conèixer de primera mà com és el propi procés que s'utilitza a l'hora de preparar una guia didàctica.

En primer lloc, hem pogut veure les diferents fases i els diferents apartats que formen la unitat didàctica i, en conseqüència, hem après a elaborar-los i plasmar-los. És a dir, hem vist que hi han d'haver una idea global, un diagnòstic inicial, uns objectius ben redactats, etc. Per tant, hem pogut conèixer quina és la estructura d'una unitat didàctica mitjançant la elaboració d'una mateixa.

En segon lloc, gràcies a la elaboració d'aquesta guia didàctica hem valorat la importància de la programació, ja que sense aquest treball previ no es pot garantir que el treball que es realitza dins de l'àmbit de l'activitat física i l'esport sigui correcte, lògic i eficient. Tanmateix, hem pogut valorar la dificultat d'aquest treball previ i, per tant, la dificultat que comporta elaborar guies didàctiques.

21

A més, i com a conseqüència de la temàtica escollida per a fer la unitat didàctica, hem après moltes coses en relació a l'embaràs i el seu tractament esportiu durant els dos trimestres previs al naixement del nadó i el propi postpart. Ara bé, també ens hem trobat en molts moments de dificultat a l'hora de dissenyar exercicis, sessions i temporalitzar l'entrenament pels pocs coneixements teòrics que teníem al respecte. De fet, és per això que la cerca teòrica prèvia que s'ha hagut de fer abans de començar a dissenyar la unitat didàctica ha sigut certament elevada.

Finalment, però, tot l'esforç creiem que ha estat recompensat i, és per això que creiem que aquesta unitat didàctica podria ser utilitzada per qualsevol professional de l'esport que hagués de treballar en una situació com la que s'ha plantejat en aquesta unitat didàctica.

10.-BIBLIOGRAFIA I REFERÈNCIES

- S. Muñoz Acuña
- M.P. Cuevas
- S.Bucholz
- Jose M^a Carrera
- Rena Goldman
- Papa Petros
- M. Rodríguez Sanz
- J. Solé
- Mario Lloret
- “MUJERES.Guía de los movimientos de musculación descripción anatómica”
Frédéric Delavier
- Casares, Ana. “EJERCICIO FÍSICO DURANTE EL EMBARAZO EN LA MUJER DEPORTISTA”
- PISCINAS XXI/210/TOMO I “Actividades para embarazadas”
- Piscirelax “Actuaterapia en el embarazo y posparto”
- Buchholz, S. (1992). *Gimnasia para Embarazadas*. Barcelona. Paidotribo.
- Katz, J. (2000). *Ejercicios en el agua para todos*. Madrid. Tutor.
- Lloret, M. León, C. Benet, I. Querol, E. (2000). *Natación y Salud. Guía de Ejercicios y sesiones*. Madrid: Gymnos.