**EDUCACIÓ FÍSICA**

**3.15. Anàlisi de la preparació física d’un esportista o d’un equip esportiu.**

* Principis de l'entrenament.
* Importància de l'entrenament de les diferents qualitats físiques bàsiques de  l'esport analitzat.
* Objectius que es fixa l'esportista o equip analitzat.
* Planificació de la temporada.
* Anàlisi pràctic i seguiment d'una temporada d'un cas concret.
* Tests d'avaluació del rendiment.
* Conclusions.

**3.16. Anàlisi de sistemes tàctics emprats per equips esportius.**

* Evolució tàctica i estratègica en l'esport triat.
* Scouting (seguiment en vídeo) dels sistemes de joc a analitzar.
* Representació gràfica dels sistemes (gràfics) pel posterior estudi.
* Interpretació i anàlisi dels sistemes de joc.

**3.17. Estudi de l’oferta esportiva i/o de lleure per grups de poblacions específics (gent gran, nens, adolescents, dones...) a la teva població.**

* Anàlisi de dades de les entitats que ofereixen activitats: Activitats, preus, horaris, mètodes, …
* Anàlisi d'oferta d’activitats esportives i/o de lleure.
* Anàlisi de demanda de la gent que practica esport en centres esportius.

**3.18 L' entrenament autodidacta i autònom. Esport al carrer.**

* Anàlisi sociològic del model actual de pràctica d'esportiva no reglada.
* El món. Societat de consum. Societat de la informació. Temps de lleure. Habilitació d'espais. Foment de la pràctica.
* L'individu. Societat exhibicionista. (Xarxes socials i esport). Societat infantilitzada? Societat presumida? Societat conscienciada?
* Boom del running i d'altres noves tendències.
* Avantatges i inconvenients de l'autogestió de la pràctica.
* L’ importància d'una bona educació física i formació física. Paper dels professionals de l'esport davant l'estil autodidacta.

 **3.19. Anàlisi del joc net (fair play) en l’esport en edat escolar.**

* Paper dels diferents agents implicats en l'esport: esportistes, pares, monitors, àrbitres, clubs, comitès, ...
* Estudi comparatiu del joc net a dos esports diferents.
* Estudi comparatiu del joc net a diferents estrats socials en un mateix esport.
* Propostes per la conscienciació i la millora del joc net.

**3.20. L’esport com a fenomen integrador per grups amb risc d’exclusió social.**

- Contacte amb professionals, entitats o organismes que dediquin esforços a fer realitat aquesta fita.

- Seguiment i anàlisi d'un cas concret on sigui constatable.

- Conclusions.

**3.21. Nutrició i esport.**

- Principis immediats.

- Tipus de dieta.

- Processos metabòlics.

- Tendències de nutrició actuals en l’esport.

- Falsos mites/modes perilloses/publicitat “enganyosa”.

**3.22. La tecnologia aplicada a l’esport.**

* Anàlisi i evolució:

 Materials de l’esportista (roba, calçat, …).

 Material d’entrenament (Implements, pilotes, …)

 Equipaments esportius (materials de les pistes, …)

 Mètodes i sistemes de control en l’entrenament i la competició: anàlisi de dades, ús de càmeres, …

* Reflexió sobre la millora que pot provocar les noves tecnologies en el rendiment.
* Estudi i anàlisi pràctic d’un element tecnològic esportiu emprat en l’actualitat.