

Activitat física amb gent gran. Treball en circuit

Pilar Pont Geis

Llicenciada en Ciències de l'Educació Física i l'Esport.
Direcció Tècnica del Programa d'Activitats Físiques per a la gent gran
amb l'Associació Esportiva Sarrià-Sant Gervasi de Barcelona

Abstract

The object of the following article is to adapt the method of working in circuit to the sessions of physical activity for the elderly. Taking as a starting point the idea of circuit used as a method in the traditional sessions of physical activity or in specific training sessions and given that the object of this form of work in this type of session, it is very different from the object in the body work with groups of the elderly. We find a common point that will be the form and method of working. In the first part of this article we present theoretical aspects and the different concepts of circuit to connect it later with the objects of body work with the elderly and put forward the pertinent adaptations. In the second part a series of proposals of different circuits is presented, prepared for working with the elderly and which answer to the different objectives with this age group.

Resum

L'article següent té com a objectiu adaptar el mètode de treball en forma de circuit a les sessions d'activitat física amb gent gran.

Tenint com a punt de partida el concepte de circuit utilitzat com a mètode en les sessions tradicionals d'activitat física o bé en sessions específiques d'entrenament i atès que l'objectiu d'aquesta forma de treball en aquest tipus de sessió, és ben diferent de l'objectiu en el treball corporal amb grups de gent gran. Trobem un punt en comú que serà la forma i el mètode de treball.

Vegem, doncs, una primera part d'aquest article on es presenten els aspectes de tipus teòric i els diferents conceptes de circuit per relacionar-los, a continuació, amb els objectius de treball corporal amb gent gran i proposar les adaptacions pertinents. En una segona part, es presenten un seguit de propostes de circuits diferents, preparats per treballar amb gent gran i que responen als diferents objectius amb aquest grup d'edat.

Introducció

En els darrers anys, el col·lectiu de gent gran s'ha convertit en un dels centres d'interès dels diferents àmbits de la societat: polítics, econòmics, socials, culturals, mèdics, etc. Les raons que han potenciat aquest fet són diverses; una d'elles és el canvi demogràfic motivat per un progressiu augment de persones grans, és a dir, persones que ja han complert els 65 anys i, paral·lelament, un descens de la natalitat. Una societat que està envellint, on cada vegada són més les persones grans i menys els infants. Cal, doncs, dedicar-hi una atenció especial, un espai i un temps.

La gent gran viu més anys i els viu millor. Els "avantatges" de què ara disposa aquest col·lectiu representen un pes valuós socialment i que tenen com a finalitat millorar la qualitat de vida i aconseguir un envelliment saludable. Em refereixo a un alt nivell de funcionalitat vist des de diferents perspectives: físic, psicològic, afectiu, creatiu i de relacions socials.

Per arribar a mantenir un bon nivell de funcionalitat, cal assolir un compromís actiu amb la vida, cosa que obligarà la persona gran a mantenir les seves relacions interpersonals, a mantenir-se actiu en les seves tasques dins i fora de la llar, a organitzar-se el temps, un temps que, a partir de la jubilació, pren una dimensió diferent. Cal reestructurar el temps i combinar les activitats de la vida diària, com ara: higiene, compra, menjar, tasques de la llar, tenir cura de les plantes, temes relacionats amb la salut, etc., amb activitats fora de la llar que ajudin la persona gran a sentir-se útil, relacionar-se, estar bé amb ella mateixa i amb els altres, obligar-se a sortir, en definitiva, activitats que li siguin útils i gratificants.

Moltes són les activitats que poden donar resposta a aquests adjectius: útils i gratificants, creiem que l'activitat física és una d'elles, atès que és un recurs didàctic molt enriquidor i que dona moltes possibilitats d'intervenció. Mitjançant una activitat física adient, podem incidir en tots els aspectes de la persona, físics, cognitius, socials, creatius i afectius.

Una activitat que engloba des de sessions periòdiques de gimnàstica, ioga, balls, tai-txi, fins a activitats puntuals com poden ser: passejades, excursions, etc.

Arribats en aquest punt, ens interessa aprofundir en la sessió i en els aspectes didàctics. Desenvolupar formes de presentar el moviment que siguin creatives, enriquidores i útils.

Aquest article és, doncs, una reflexió sobre l'adaptació del treball en circuit com a mètode en el treball corporal amb gent gran. Analitzant el mètode des de una visió amplia i buscant les possibilitats de treball que ens pot oferir amb la gent gran.

Concepte de circuit

"Circuit, com a espai a recórrer per a fer el volt d'una cosa." (*Diccionari de la llengua catalana*, 1987).

El 1953, a la Universitat de Leeds (Anglaterra), Morgan i Adamson, van idear el "Circuit Training", aplicat al Body Build-

ing System dels americans, utilitzat per al desenvolupament de la força, van establir la necessitat de crear un nou sistema pràctic, que no solament servís per a l'enfortiment muscular sinó també per millorar la respiració, la circulació, la capacitat de rendiment amb deute d'oxigen, etc.

Què significa Entrenament en circuit?

L'expressió "Entrenament en circuit" (EC) indica que l'entrenament es realitza en forma de volta, passant per diferents estacions on es realitzen exercicis amb efectes diferents, amb implementos o sense. Una volta passant per totes les estacions s'anomena "circuit". S'anomena entrenament en circuit l'activitat que comprèn un o més circuits.

Les característiques principals de l'EC són:

- El seu objectiu és millorar les funcions musculars i circulatòries.
- Utilitza el principi de càrrega progressiva.
- Gran nombre d'esportistes poden treballar simultàniament

(J. Ulrich, 1992).

La denominació "entrenament en circuit" deriva de la terminologia anglesa que diu: "Circuit training"

El més essencial d'aquest tipus de treball consisteix en un exercici sistemàtic i successiu dels diferents grups musculars en les diverses estacions que formen un circuit.

El concepte de circuit és simbòlic. L'objectiu principal de l'entrenament en circuit consisteix en el desenvolupament polifacètic de l'organisme o "desenvolupament general del cos", amb una influència simultània positiva en el sistema circulatori i respiratori.

Per aconseguir una influència més estimulante sobre el sistema circulatori, respiratori i metabòlic s'eliminen tots els temps de descans entre els exercicis.

És un mètode que ofereix resultats molt efectius en el desenvolupament morfològic i funcional del subjecte.

(Z. Naglak)

L'entrenament en circuit és la forma organitzativa-metodològica de l'exercici que serveix per a desenvolupar i perfeccionar, tant les qualitats de moviment (força, velocitat, resistència) com les formes més complexes (força-resistència, velocitat-resistència, força ràpida), utilitzant exercicis corporals ja coneguts i dominats.

Els programes són constituïts per 6 o 18 exercicis, segons quin sigui l'objectiu i l'àmbit d'utilització de l'entrenament de la condició.

L'entrenament alternat dels diferents grups musculars s'aconsegueix utilitzant els exercicis que s'han classificat en:

- Exercicis per al desenvolupament general.
- Exercicis per al desenvolupament específic.
- Exercicis per al desenvolupament general i específic.

La càrrega del programa d'exercicis augmenta progressivament en el transcurs de la seva utilització en qualsevol dels següents aspectes:

- Volum de l'exercici nombre de repeticions per estació).
- Durada de l'exercici (prolongació del temps de realització per estació, nombre de rondes, nombre d'estacions-exercici).
- Intensitat de l'exercici (augment de l'aplicació de la força per unitat de temps mitjans l'augment de la freqüència de moviment).
- Densitat de l'exercici (disminució o eliminació de la pausa, entre estacions).
- Freqüència de l'exercici.
- Variació dels exercicis (canvi del programa d'exercicis).

El procés de desenvolupament de la capacitat de rendiment corporal general i esportiu és, per tant, un procés de desenvolupament de la personalitat. Aquesta capacitat depèn del nivell en què es troben:

- Les capacitats condicionals i coordinatives.

- Les capacitats tècnicomotores.
- Les capacitats tàctiques.
- Les capacitats intel·lectuals.
- Els coneixements i experiències.
- La disposició per al rendiment

(M. Scholich, 1986)

Si bé l'origen d'aquesta forma de treball el trobem en termes d'entrenament esportiu, on l'objectiu principal és la preparació física de l'esportista i el rendiment, no desestimem el mètode per utilitzar-lo en altres tipus de sessions.

Des del punt de vista d'entrenament, el treball en circuit és una combinació d'estacions on es van alternant les propostes de treball de diferents grups musculars, intentant que hi hagi un equilibri, o sigui, intercalant el treball dels diferents grups musculars, i no es treballa mai el mateix grup muscular en dues estacions consecutives. És, doncs, un treball específic i analític, per acabar incidint en la globalitat en finalitzar el circuit.

Tanmateix, el que a nosaltres ens interessa en aquests moments, no és el treball en circuit tal com es defineix tradicionalment, al qual m'he referit fins ara, i que té com a punt de partida el paradigma centrat en la condició física, sinó que, el que ens interessa en aquest cas, és el treball en circuit com a mètode per a incidir en els objectius del treball corporal amb gent gran; aquests, no estan centrats en la recerca de la millora de la condició física ni en el rendiment esportiu, sinó en una visió molt més complexa i general, on es tenen en compte els objectius de manteniment i millora de tots aquells aspectes físics i psíquics susceptibles de ser millorats amb una activitat física adient, també en tots els aspectes lúdics, de relació, de benestar, en definitiva en una millora de la salut i de la qualitat de vida.

Aquesta visió, més progressista i més àmplia, de l'activitat física, respon a un paradigma on s'estableixen relacions més complexes entre els diferents elements. És el paradigma orientat envers l'activitat física. Partint d'aquest concepte, ens plantejarem un tipus de treball en circuit molt més ampli.

En aquests moments, el que ens interessa, no és el fet de treballar en forma de circuit per millorar el rendiment, sinó que el que interessa, és el fet d'utilitzar el circuit com a forma de treball, com a mètode de treball al llarg de la sessió d'activitat física amb gent gran i aprofitar les possibilitats i la riquesa de treball que el circuit ens ofereix.

Per la nostra tasca i amb el públic a qui ens adreçem, utilitzem com a treball en circuit, no solament aquest tipus d'organització en forma d'estacions, sinó també, totes aquelles combinacions de dos o més exercicis que es proposen per a ésser realitzades de forma successiva i que permeten que tothom participi simultàniament, realitzant la mateixa tasca o bé tasques diferents.

- Treball en circuit com una successió de fets, activitats o propostes que, totes elles, tenen un lligam i un objectiu comú, que han d'anar interrelacionades i no aïllades les unes de les altres, ja que el fet de proposar una activitat estarà en relació amb les altres que configuren el circuit.
- Podríem dir que el circuit és una relació d'activitats diferents, simultànies o alternatives, amb un objectiu comú.
- Que quan proposem un circuit, hem de tenir clar els objectius generals i específics. Que cada part del circuit té raó de ser per la relació i el lligam que té amb les altres parts.
- Que una part del circuit no té sentit per ella mateixa, si no va acompanyada de les altres parts. Que hi ha d'haver una relació i una progressió al llarg del circuit. El treball proposat ha de seguir una lògica quant a la intensitat i la dificultat de les propostes que configuren el circuit.

Treball en circuit. Incidència en els objectius

Quan proposem treballar en circuit, partim de la base que el treball corporal ha de tenir com a punt de partida els objectius a treballar amb el col·lectiu que en aquest cas ens interessa: gent gran, i els beneficis que comporta. Ja sigui des del punt de

partida més de prevenció, de manteniment, recreatiu o bé de rehabilitació. Crec que amb la utilització dels circuits es pot incidir directament en els objectius del treball corporal amb la gent gran, és per això que en defenso la inclusió com a forma de treball en les sessions i en el programa d'activitat física amb gent gran. Vegem, doncs, quins són aquests objectius:

Objectius físics:

- Manteniment i millora de la condició física.
- Manteniment i millora de la mobilitat articular.
- Manteniment i millora de la resistència.
- Manteniment i millora de la força. Tonificació.
- Manteniment i millora de la Velocitat de reacció.
- Manteniment i millora de la coordinació.
- Manteniment i millora de l'equilibri.
- Manteniment i millora de la respiració.
- Manteniment i millora de la capacitat de relaxació.

Objectius psíquics:

- Manteniment i millora de la capacitat d'atenció.
- Manteniment i millora de la memòria.
- Manteniment i millora de la capacitat d'adaptació.
- Manteniment i millora de la capacitat d'aprenentatge.

Objectius sensorials:

- Manteniment i millora de la consciència corporal.
- Manteniment i millora dels sentits: vista, oïda, tacte, olfacte.
- Manteniment i millora de les sensacions.
- Manteniment i millora de la propiocepció.
- Objectius perceptius:
- Manteniment i millora de la percepció espacial.
- Manteniment i millora de la percepció temporal.

Objectius socioafectius:

- Manteniment de la relació i la comunicació.

- Manteniment de la capacitat d'expressió.
- Manteniment de la creativitat corporal.
- Sentir-se integrat en un grup social.

Considero que els circuits ens ofereixen moltes possibilitats d'assolir els objectius proposats. Que en un mateix circuit, es poden treballar diferents objectius.

Aspectes metodològics

Avantatges i inconvenients que ens ofereix aquest mètode de treball

Avantatges

1. Les possibilitats que ens ofereix aquesta mena de treball són molt variades, ja que ens permet d'adaptar el treball a diferents situacions:

- Treball en circuit al llarg d'una sessió tipus d'activitat física.
- Treball en circuit amb motiu d'una festa físicorecreativa en un espai obert, com ara una pista exterior, uns jardins o un pavelló.
- Treball en circuit com a proposta a la natura. Em refereixo als típics circuits a la natura, organitzats en zones d'esbarjo, places, parcs o camins, que permeten combinar zones de cursa o de passeig amb zones d'exercicis.

2. Permet fer propostes de circuits amb diferents objectius, tant utilitaris com recreatius. D'una banda, els que contemplan més la forma utilitària, com ara incidir en la prevenció i el manteniment de tots aquells aspectes físics i psíquics a treballar. Alhora, també tenim en compte l'objectiu recreatiu, com tots els aspectes de relació, lúdics i que col·laboren a fer que l'activitat sigui més gratificant. Sempre partint de la base que l'objectiu principal del treball en circuit és el "desenvolupament general de la persona gran", tot incidint, d'una banda, en els sistemes respiratori, circulatori cardiovascular o bé des d'un punt de vista més recreatiu, incidint en tots els aspectes que fan referència a la relació i la

comunicació, tota la vessant més lúdica i social.

3. Generalment, el mètode o mètodes de treball que s'acostumen a utilitzar en sessions d'activitat física amb gent gran, acostumen a ser bastant directius, deixant poc marge de decisió a l'alumne i marcant totes les pautes de treball. Penso que és interessant que, per poder incidir en els diferents objectius que ens marquem en el treball corporal amb aquest col·lectiu, utilitzem no tan sols formes directives, sinó també formes de treball poc directives i més de descobriment, que l'alumne pugui ser capaç de trobar solucions corporals davant situacions diverses, donar la possibilitat que investigui nous moviments, formes de desplaçament, possibilitats de moviment del cos, que desenvolupi la creativitat corporal, tot facilitant la capacitat d'adaptació a noves situacions, en definitiva, que millora la seva disponibilitat i autonomia.

Amb aquest sistema de treball en forma de circuit podem oferir formes de treball molt diferenciades, ens permet realitzar propostes que vagin des d'una activitat molt dirigida i detallada fins a propostes més obertes i que els alumnes puguin decidir sobre diferents aspectes del moviment.

- Propostes més obertes, en què l'alumne sigui protagonista i prengui decisions quant al nombre de repeticions o fins i tot el tipus d'exercici a realitzar (sempre seguint unes directrius), marcant, per exemple el principi i el final de cada exercici, però deixant a disposició de l'alumne, el nombre de repeticions. Que ells investiguin i provin possibilitats de moviment, segons el material proposat.
- Donar indicacions del que es vol aconseguir en cada estació, o sigui de l'objectiu final, però deixant a decisió del grup o de l'alumne la forma exacta de realització de cada exercici, el seu propi ritme i el nombre de repeticions.
- O bé propostes tancades, on es marqui i delimiti exactament el tipus d'exercici,

el nombre de recepcions i el temps de realització a cada estació.

Sigui quina sigui la forma proposada, sempre s'hauran d'informar detalladament del sentit de desplaçament, o de rotació per les estacions.

Aconsellar sobre el ritme i la intensitat de cada exercici.

Podem observar que aquests tipus de propostes ens donen un marge molt ampli de treball i ens ofereixen una gran riquesa de moviment.

Malgrat que aquesta forma de treball pot ser interessant, cal anar amb compte amb els grups de gent gran, ja que la majoria de persones grans i de grups prefereixen rebre indicacions concretes dels exercicis a realitzar, prefereixen la rutina, o sigui, tot allò que ja coneixen i dominen, on el marge d'error és mínim.

4. És un tipus de treball que es pot introduir en les diferents parts de la sessió. En el cas que proposem aquest mètode de treball al llarg d'una sessió, el podem adaptar a les diferents parts d'aquesta, atès que ens permet fer les propostes de treball a la intensitat que ens interessa treballar en cada moment de la sessió.

Podem presentar el circuit durant l'escalfament o a la primera part de la sessió, amb una proposta de circuit suau, d'intensitat moderada, on es combinin, per exemple, exercicis de mobilitat general amb exercicis de ritme, balls, etc., o bé a la part principal, com a forma de treball central amb combinació d'activitat a més alta intensitat, i també a la darrera part de la sessió o tornada a la calma, amb propostes de combinacions de massatges amb exercicis de respiració o de relaxació, o bé una activitat dansada de forma molt suau, etc. Sempre que tinguem en compte els principis bàsics de cadascuna d'aquestes parts, en allò que fa referència a: objectius específics, intensitat, el ritme de treball recomanable en cada part i, en definitiva, el tipus de circuit que proposem.

5. Permet de fer moltes combinacions amb tècniques corporals ben diferents.

Un altre dels avantatges que tenim quan treballem en forma de circuit, és que ens permet d'incloure-hi diferents tècniques corporals, i utilitzar el que més ens interessa de cadascuna, amb la finalitat d'aconseguir l'objectiu proposat.

Així doncs, podem proposar circuits que contemplin una o diverses de les tècniques corporals que més ens interessin, com ara: aeròbic, balls, danses, treball de consciència corporal, massatges, respiració, expressió, gimnàstica suau, activitats recreatives, moviment creatiu etc., i aconseguir així sessions molt motivants i divertides.

Aquest mètode de treball també ens dona "varietat", ja que ens permet combinar propostes de treball individual i treball per parelles o bé per grups.

A la vegada, el fet de combinar propostes ben variades, treballar el cos i el moviment des de diferents tècniques i jugar amb les músiques per fer propostes de moviment motivants, permet enriquir el vocabulari corporal i incidir en els objectius programats.

6. Permet fer propostes a grups de nivells heterogenis. Amb diferents nivells d'autonomia.

Ahora, cal tenir en compte la gran diferència que hi ha entre les persones que formen part d'aquest col·lectiu, atès que inclou des de persones de 60 anys fins a persones de 95 anys, 100 anys o més, i a l'ensem amb una gran diferència en les possibilitats de moviment i de comprensió. Així, en el mateix grup ens podem trobar persones sense problemes d'autonomia i amb molt bona mobilitat, i persones amb greus problemes de desplaçament. De la mateixa manera, podem trobar persones amb una capacitat d'aprenentatge i de comprensió molt bona, i persones amb greus problemes d'atenció i de memòria. És per això que creiem interessant aquest tipus de treball, ja que permet que tothom pugui participar-hi. Que cada alumne s'impliqui fins al punt on pugui arribar.

En el treball corporal amb gent gran, no hi ha un model a seguir, no es tracta de fer un treball molt tècnic ni de buscar la perfecció en el moviment, sinó que

s'ofereixen propostes per ésser realitzades segons les possibilitats de cada persona.

7. Permet treballar en espais reduïts.

També cal dir que el treball en circuit el podem utilitzar en situacions diverses i en espais i instal·lacions diferents. És una realitat el fet que molts grups d'activitat física amb gent gran estan realitzant la pràctica en espais alternatius com ara sales polivalents, sales de reunions dels casals, aules, etc. i que, en aquest cas, és interessant disposar de diferents recursos metodològics per a desenvolupar la sessió.

8. Possibilita i facilita l'organització del grup quan aquest és molt nombrós.

9. Ens permet fer propostes combinant el treball drets amb desplaçament o sense, i el treball asseguts (buscant un equilibri en la intensitat de treball).

Desavantatges

- S'ha de tenir molt ben preparat.
- Cal donar les indicacions i totes les consignes de forma molt clara.
- S'ha d'informar molt bé als participants, quant al tipus d'exercicis a cada estació, intensitat de treball, nombre de repeticions si cal, formes de desplaçament i de canvi, Què s'ha de fer amb el material en els moments de canvi?, etc.
- Ens podem trobar que alguns alumnes es perdin, o no recordin el que cal fer en un moment donat. Hem d'estar-hi molt atents.
- Hi ha persones grans que són molt lentes en el temps de reacció i en la capacitat d'adaptació a noves situacions, això pot ser una dificultat en el plantejament d'un circuit i provocar un embolic en els moments de canvi d'estació (cal contemplar-ho).

Paper de la música i del material en el treball en circuit

La música és un recurs bàsic en aquest tipus de treball, ja que moltes vegades ens servirà per a marcar les pautes, el temps

de descans, el temps de transició, en definitiva, la intensitat de treball.

Ahora, el fet de proposar activitats amb música, permet que aquesta sigui més motivant.

Cada música té un ritme, unes pautes, que influiran en la realització de l'activitat. No hi ha músiques concretes per a aquesta mena de treball, tot i que els tipus de músiques a utilitzar és molt variat. No hi ha músiques que marquin un circuit, cal que escoltem moltes músiques diferents i que nosaltres preparem els muntatges.

Les combinacions a fer són infinites, podem utilitzar músiques de molts tipus, des de música clàssica, jazz, ètniques, rock, boleros, salses, músiques de relaxació, músiques de pel·lícules, etc. La durada de cada proposta dependrà del tipus de circuit que preparem. Per exemple, combinacions de 30'' - 45'' de pràctica per estació combinat amb pauses o temps de canvi de 10'' - 15'', és una bona solució.

Cal tenir en compte que tant el temps de pràctica com el de canvi, han d'estar adaptats al grup, que tinguin el temps suficient per canviar d'estació o d'activitat (valorar la capacitat d'adaptació a noves situacions i de comprensió del grup).

En el cas que es proposi un circuit amb músiques diferents –dos o més músiques– i que aquestes indiquin el temps d'inici i el temps final de l'activitat, han de ser músiques ben diferents, ja que, en cas contrari, poden portar a la confusió.

Així mateix, el material, serà un recurs indispensable per a aquest tipus de propostes en circuit. La utilització del material en un circuit ens pot ajudar a organitzar una sessió on no es disposi de molta quantitat d'un mateix material.

En un principi no hi ha un material específic per a fer aquesta mena de propostes, ja que podem utilitzar tot tipus de material, tant tradicional com alternatiu. El que cal és que aquest s'adapti als objectius i interessos de l'activitat i de la sessió. Vegem algun exemple de material: pilotes, globus, piques, cercles, canyes, daus, bales de fusta, ventalls, barrets, material recreatiu de goma escuma, etc.

El material és un bon recurs per organitzar un circuit, i ofereix diferents possibilitats de propostes:

- Tot el grup treballa alhora amb el mateix material i realitza la mateixa activitat (exemple: circuit amb globus).
- Es treballa per grupets amb el mateix material i amb propostes diferents (exemple: circuit amb pilotes).
- Tot el grup treballa alhora amb materials diferents i activitat similar (exemple: circuit amb materials diferents).
- Es treballa per grupets amb material diferent i amb propostes diferents (exemple: circuit de massatges).

Un dels materials que tenim més a l'abast i que més utilitzem en les sessions d'activitat física amb gent gran, són les cadires. Les cadires com a mitjà de suport, com a ajut per a realitzar segons quina mena d'exercicis, per evitar perills de pèrdua de l'equilibri i de caiguda. També utilitzem les cadires per ajudar a baixar la intensitat de treball, en el moment de la sessió en què l'activitat ha estat més intensa i quan volem fer una proposta de treball més relaxant. També com a recurs, quan el grup amb què estem treballant és heterogeni i tenim alumnes amb diferents nivells de mobilitat i d'autonomia. Les cadires, en aquest cas, ens poden servir d'ajut per a proposar exercicis similars a les persones que tenen problemes de desplaçament.

També utilitzem les cadires o els bancs, en el cas que el lloc on es desenvolupa l'activitat no reuneixi les condicions adients per a estirar-se a terra, ja sigui per manca d'espai o per condicions poc favorables de la instal·lació.

En el treball en circuit, les cadires són un bon material per fer combinacions de treball assegut –a baixa intensitat– amb propostes de desplaçament o dempeus –a més intensitat–. Més endavant veurem exemples de circuits amb cadires.

També, quan proposem un circuit per finalitzar la sessió, utilitzem les cadires i propostes de combinacions de massatges, relaxació, etc.

Propostes de circuits

Circuit d'escalfament

Organització: Tot el grup en cercle. Drets.

Material: Cap.

- Músiques:*
- 20'' *Macarena*. Moviments corresponents (1.1).
 - 20'' *Sirtaki*. Dansa grega. Balancejar a dreta i esquerra (1.2).
 - 20'' Música de Circ: Desplaçaments en cercle. Salutant (1.3).
 - 20'' "Pont sobre el riu Kwai". Al lloc, xiulant.

Realització: Combinació de quatre moviments diferents, a partir d'unes músiques motivants.

Circuit amb cadires

Organització: Tot el grup en cercle.

Material: Cadires.

- Músiques:*
- Forest Gump*. "I don't know way" núm. 3 disc one 40''. (2.1).
Exercicis de mobilitat articular.
 - Samba 40''. Ballant entremig de les cadires (2.2).

Realització: Combinant exercicis de mobilitat articular asseguts o drets, amb desplaçament entremig de les cadires.



1.1.



1.2.



1.3.



2.1.



2.2.

El material és un bon recurs per organitzar un circuit, i ofereix diferents possibilitats de propostes:

- a) Tot el grup treballa alhora amb el mateix material i realitza la mateixa activitat (exemple: circuit amb globus).
- b) Es treballa per grupets amb el mateix material i amb propostes diferents (exemple: circuit amb pilotes).
- c) Tot el grup treballa alhora amb materials diferents i activitat similar (exemple: circuit amb materials diferents).
- d) Es treballa per grupets amb material diferent i amb propostes diferents (exemple: circuit de massatges).

Un dels materials que tenim més a l'abast i que més utilitzem en les sessions d'activitat física amb gent gran, són les cadires. Les cadires com a mitjà de suport, com a ajut per a realitzar segons quina mena d'exercicis, per evitar perills de pèrdua de l'equilibri i de caiguda. També utilitzem les cadires per ajudar a baixar la intensitat de treball, en el moment de la sessió en què l'activitat ha estat més intensa i quan volem fer una proposta de treball més relaxant. També com a recurs, quan el grup amb què estem treballant és heterogeni i tenim alumnes amb diferents nivells de mobilitat i d'autonomia. Les cadires, en aquest cas, ens poden servir d'ajut per a proposar exercicis similars a les persones que tenen problemes de desplaçament.

També utilitzem les cadires o els bancs, en el cas que el lloc on es desenvolupa l'activitat no reuneixi les condicions adients per a estirar-se a terra, ja sigui per manca d'espai o per condicions poc favorables de la instal·lació.

En el treball en circuit, les cadires són un bon material per fer combinacions de treball assegut –a baixa intensitat– amb propostes de desplaçament o dempeus –a més intensitat–. Més endavant veurem exemples de circuits amb cadires.

També, quan proposem un circuit per finalitzar la sessió, utilitzem les cadires i propostes de combinacions de massatges, relaxació, etc.

Propostes de circuits

Circuit d'escalfament

Organització: Tot el grup en cercle. Drets.

Material: Cap.

- Músiques:*
- a) 20'' *Macarena*. Moviments corresponents (1.1).
 - b) 20'' *Sirtaki*. Dansa grega. Balancejar a dreta i esquerra (1.2).
 - c) 20'' Música de Circ: Desplaçaments en cercle. Salutant (1.3).
 - d) 20'' "Pont sobre el riu Kwai". Al lloc, xiulant.

Realització: Combinació de quatre moviments diferents, a partir d'unes músiques motivants.

Circuit amb cadires

Organització: Tot el grup en cercle.

Material: Cadires.

- Músiques:*
- a) *Forest Gump*. "I don't know way" núm. 3 disc one 40''. (2.1).
Exercicis de mobilitat articular.
 - b) *Samba* 40''. Ballant entremig de les cadires (2.2).

Realització: Combinant exercicis de mobilitat articular asseguts o drets, amb desplaçament entremig de les cadires.



1.1.



1.2.



1.3.



2.1.



2.2.



3.1.



3.2.



3.3.



4.1.

4.2.



5.1.



5.2.

Circuit amb cadires

Organització: Tot el grup assegut, en dispersió.

Material: Cadires.

Música: Dire Straits "Brother in Arms".

Realització: Vuit temps: Vuit moviments, mobilitat articular mans-braços (3.1).

Vuit temps: Vuit moviments, mobilitat articular cames-peus (3.2).

Vuit temps: desplaçaments (3.3).

Variant 1: Els desplaçaments es realitzen en vuit temps fent la volta a la cadira.

Variant 2: Els desplaçaments es realitzen en vuit temps anant a la cadira del company.

Variant 3: Els desplaçaments es realitzen en vuit temps anant a la cadira més allunyada.

Circuit amb cadires i globus

Organització: Tot el grup assegut en cercle.

Material: Cadires i globus.

Músiques: a) "Fama". Passar els globus a la dreta (4.1).

b) "El tercer home". (Antoni Karas) Exercici amb el globus.

Realització: Combinar durant 30'' passar els globus cap a la dreta, i durant 40'', (4.2) fent una activitat.

Aquesta pot ser:

Variant 1: Exercici amb el globus, asseguts.

Variant 2: Desplaçament per tot l'espai.

Circuit amb cadires i globus

Organització: Tot el grup en cercle.

Material: Cadires. Globus normals de colors i vuit globus de "60".

Músiques: a) Txa-txa-txa. Rumbes. Activitat al lloc, passant els globus (5.1).

b) Vals. Els qui els han tocat els globus amb "60 anys" surten a ballar un vals al centre del grup. (5.2).

Realització: Combinació d'exercici 30'' i de balls 30-40''.

Els globus de "60", porten imprès aquest número en mida gran. Es poden utilitzar per celebrar aniversaris.

Circuit amb materials diferents

Organització: Es marquen quatre zones d'activitat.

Material: Quatre materials diferents: pilotes, piques, cordes, cercles.

Músiques: a) Música Salsa. Cada grup realitza l'exercici a l'espai i amb el material pertinent, 30''.

b) "Oh Susana". Surten al centre a ballar la polca, per parelles, durant 30''.

Realització: Combinació d'activitats: exercicis individuals amb material i activitat de ball per parelles.
Cada vegada que acaben un ball, van a l'estació següent

Circuit amb un dau

Organització: Tots en cercle, asseguts. Una persona al centre.

Material: Un dau gran.

Músiques: Una sola música, Workout 50's (Música d'aeròbic).

Realització: Primerament, es proposa un moviment per cada número.

La persona que és al centre, tira el dau, i tothom ha de fer el moviment corresponent al número que surt. Es pot proposar un nombre concret de repeticions, o bé fer l'exercici a diferents intensitats (6.1 i 6.2).



6.1.



6.2.

Circuit amb parelles

Organització: Quatre zones separades.

Material: Cap.

Músiques: a) 10''. "Bagdad Café". Desplaçament amb la parella.

b) 40'' Full Monty. "Moving on up". Exercici en la zona.

Realització: Combinació d'exercicis i desplaçaments, sempre amb la parella. Variant la forma de desplaçament.

A cada estació es proposa un exercici per parelles.



7.1.



7.2.

Circuit amb cercles

Organització: Quatre zones.

Material: Cercles de quatre colors.

Músiques: a) 40'' Bruce Springsteen "Tunel of love". Activitat amb el cercle.

b) 10'' Silenci. Canvi d'estació.

Realització: Segons el color del cercle es proposa un exercici diferent. Anar variant d'estació i d'exercici.



7.3.

Circuit amb indicadors

Organització: Quatre zones separades. Quatre grups.

Material: Cartells indicadors. Un pòster penjant a cada estació amb un dibuix del que cal fer.

Músiques: a) 40'' Realització de l'exercici que s'indica.

b) 10'' "Alegria". Cirque du Soleil. Canvi.

Realització: Combinació d'activitats amb temps de canvi. Els cartells o Indicadors són els que diuen el que s'ha de fer a cada estació. (7.1, 7.2 i 7.3).



8.1.



8.2.



8.3.

Circuit de tornada a la calma.

Relaxació i massatges

Organització: Quatre zones separades.

Material: Bales de fusta, canyes primes, pilotes malabars rodets fusta.

Músiques: a) 40''. P. Voudours i C. Spheens. "Echantment".
Realització de l'exercici corresponent.

b) 10''. Silenci. Canvi de zona.

Realització: Bales de fusta, massatges suaus per la cara. Canyes primes, mobilitat dits. (8.1)

Pilotes de malabars, massatges braços. (8.2)

Rodets fusta, massatges planta dels peus. (8.3)

Bibliografia

Dassel, H. i Haag, H. (1969), *Circuit training en la escuela*. K. Hoffman, Schorndorf bei Stuttgart.

Diccionari de la llengua Catalana (1987), Enciclopèdia Catalana, 7a edició. Barcelona.

Morgan i Adamson, (1959), *Circuit training*. Londres: Bell & Sons.

Naglak, Z. (no editada), *Entrenamiento deportivo. Teoría y práctica*, traducció a l'espanyol de l'original polac.

Pont, P. (1996), "El material i la música com recursos en un programa d'activitat física amb gent gran", *Apunts* 43, pàg. 75-88. Barcelona: INEFC.

Pont, P. et al. (1994), *Tercera edad, actividad física y salud*, Barcelona: Paidotribo.

Scholich, M. (1986), *Entrenamiento en circuito*. Buenos Aires: Stadium.

Sura, J. (1995), *1088 Ejercicios en circuito*. Barcelona: Paidotribo.

Ulrich, J. (1992), "Entrenamiento en circuito". *Educación física*. Barcelona: Paidós Educación Física.