

Alumnes:

Classe: 3er C d'E.S.O.

Índex..... pàg. 1

Activitats a realitzar..... exs. 1, 2, 3, 4..... pàg. 2

ex. 5..... pàg. 3

ex. 6..... pàg 4-5

1.- Defineix l'escalfament.

L'escalfament és una part essencial de l'activitat física. És una serie d'exercicis que es realitzen abans de començar una activitat en la que es necessiti un esforç superior al normal.

2.- Esmenta tres raons per realitzar l'escalfament.

- Evita les lesions durant l'activitat física.
- Activa el cor i amb aixó millora el bombeig de la sang a tot el cos i també la capacitat d'absorció d'aire.
- Millora el rendiment de l'activitat física que es realitzarà seguidament.

3.- Sempre escalfem igual? Raona la teva resposta posant-ne alguns exemples.

No sempre s'escalfa igual. Això és perquè no sempre fem la mateixa activitat física després de l'escalfament. Quan el jugadors de bàsquet fan l'escalfament abans d'un partit, després de córrer una estona i d'estirar els músculs dels braços, han de fer llanaments a cistella i saltar per agafar alguns rebots. Si hem de jugar un partit de waterpolo, hem d'exercitar sobretot les extremitats superiors i nedar una bona estona. Però també hem de calentar les altres parts del cos. Hi han dos tipus d'escalfaments: l'escalfament general (al que tothom fa més o menys els mateixos exercicis) i l'escalfament específic, que està compós per uns tipus d'exercicis determinats segons l'activitat física que es realitzi després.

4.- Quins exercicis hauria de contenir un escalfament general? Posar alguns exemples de cada tipus.

- Els exercicis globals, en els quals intervé la major part del cos. Un exemple d'aquest tipus d'exercici és la carrera.
- Els exercicis de mobilitzacions articulars, que són per moure les articulacions. Per exemple: quan fem rotar els tornells al calentament de la classe d' Educació Física.
- Els exercicis d'estirament dels músculs principals del cos, com, per exemple, agafar-se el peu dret amb la mà esquerra per darrera l'esquena i estirar. D'aquesta manera estiraríem els músculs que hi han a la part del fèmur.

5.- Mots encreuats.

- Per fer esport cal estar en...
- Qualitat física que permet moure pesos.
- Aban de qualsevol activitat física s'ha de...
- Cada una de les tasques que es fan a classe.
- Qualitat física que permet fer moviments molt ràpids.

- Treball per millorar la condició física.
- Acció d'estirar un múscul.
- Acció de córrer.
- Ho és una persona o cosa amb flexibilitat.
- La resistència és una qualitat...

7