

EDUCACIÓ FÍSICA

NOM I COGNOMS:

CURS I GRUP:

DATA:

MOTIU DE LA LESIÓ:

Activitat complementària.

A la pestanya “activitats complementaries” del bloc

<http://blocs.xtec.cat/edfiscamgrau/>

trobaràs un seguit d'activitats.

Degut a la teva lesió i impossibilitat de fer activitat física en un temps prolongat proposo que facis l'activitat complementària nº 2.

Al bloc, hi ha el link del reportatge LA MARATÓ A FONTS, del programa Quèquicom de TV3.

La maratón a fons

Sinopsi: La maratón és una prova de resistència que porta el cos al límit de l'esforç. El reporter Pere Ramon s'entrena durant dotze setmanes per afrontar la cursa amb garanties: la prova d'esforç, l'alimentació, el calçat, l'anatomia, la fisiologia i la psicologia són la clau perquè el corredor pugui fer els 42km i arribar a la meta amb èxit. El programa, a més, també aconsella sobre la manera de prevenir lesions.

Mira el reportatge i contesta el següent qüestionari.

1. Quin any s'inicien els Jocs Olímpics Moderns?
2. Quants metres té una maratón en l'actualitat?
3. Perquè porta en Pere un pulsòmetre durant la maratón?
4. Un sprint, és un esforç aeròbic o anaeròbic? I una maratón?
5. Quantes setmanes ha entrenat en Pere abans de fer la maratón?
6. En els entrenaments ha arribat alguna vegada a córrer els km que te una maratón?
7. Quins sistemes d'entrenament ha utilitzat per preparar-se per la prova de llarga distància amb el seu entrenador? (comenten 2 sistemes d'entrenament)
8. Com redueix en Pere el desgast físic degut als entrenaments continuats?
9. Està recomanat entrenar just després d'un massatge?
10. La hidratació és important durant la cursa, i l'alimentació és important en el temps d'entrenament. Quin percentatge d'hidrats de carboni recomana ingerir el metge durant la fase d'entrenament?
11. Quant temps es lleva en Pere abans de començar la maratón?
12. En què consisteix l'àpat d'abans de la maratón? Què menja?
13. Perquè fa una prova d'esforç abans de la maratón?
14. En quin km té el protagonista una “crisi”?
15. En el programa defineix a la “crisi” com el MUR. En què consisteix?