

# 4 LA RESISTÈNCIA (II)

## 1. Les frases incògnites

**Escriu** les respostes correctes a les quatre primeres preguntes. Tot seguit situa les lletres en el lloc corresponent segons la numeració i obtindràs les respostes a les tres qüestions que apareixen en el quadre.

- És el tipus de resistència que es practica quan l'exercici és llarg i de baixa intensitat.

1 2 13

- És l'aparell encarregat d'introduir l'aire en els nostres pulmons.

7 5 3

- D'ells surt la sang del cor.

9 8 12

- Les dues vàlvules del cor que comuniquen les aurícules amb els ventricles s'anomenen.

10 6 4 11

- País amb una tradició llarga de corredors de llarga distància.

2 6 4 3 5 4 1

- Les contraccions del cor s'anomenen

7 4 7 6 3 12 2 7

i les seves dilatacions

11 4 1 7 6 3 12 2 7

- Aquesta competició de resistència, que es realitza en el desert africà, és la més llarga que es practica.

10 1 8 1 6 14 3 9 11 2 7 7 1 13 12 2 7

## 2. Col·loca el número on correspongui:

Aurícula esquerra .....

Vena cava .....

Aurícula dreta .....

Artèria pulmonar .....

Ventriple esquerre .....

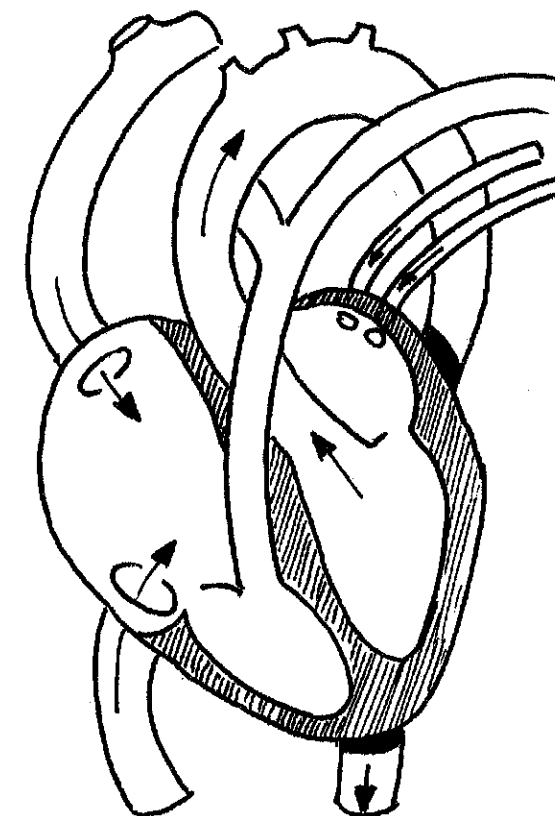
Venes pulmonars .....

Ventriple dret .....

Vàlvula mitral .....

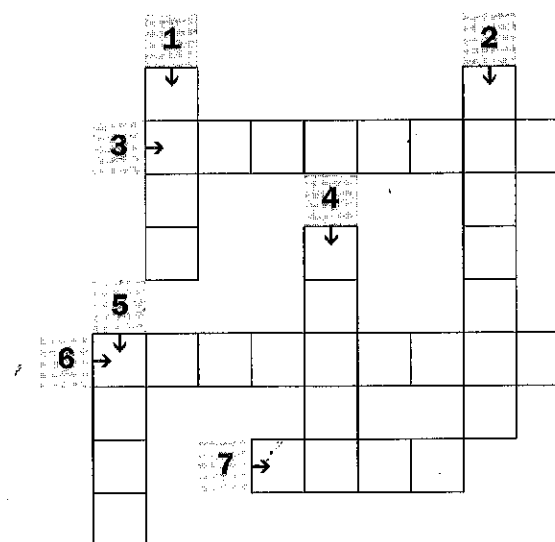
Artèria aorta .....

Vàlvula tricúspide .....



## 3. Encreuat

- Vena que buida la sang en l'aurícula dreta del cor.
- Es troben als pulmons. S'hi produeix l'intercanvi d'oxigen i de CO<sub>2</sub>.
- Una de les dues cavitats superiors del cor.
- Artèria que surt del cor per distribuir-se per la xarxa arterial de l'organisme.
- Vas per on circula la sang des dels capil·lars cap al cor.
- Una de les dues cavitats inferiors del cor.
- Fluid vital encarregat de transportar l'oxigen.

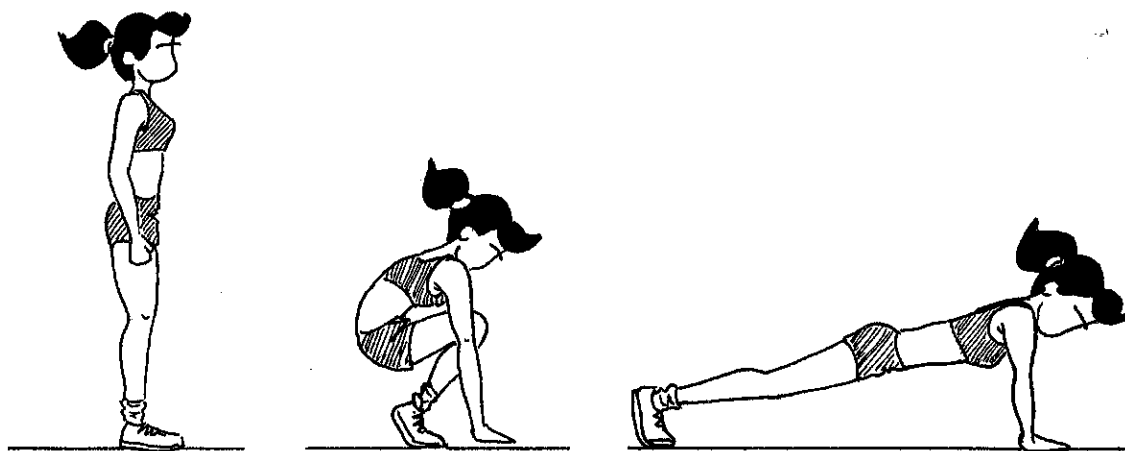


4. Emprant la fórmula que pots trobar en el llibre, calcula quines són les pulsacions que no s'han de sobrepassar per practicar resistència aeròbica en els exemples següents:

- Una noia de 21 anys .....
- Un home de 40 anys .....
- Un noi de 16 anys .....

5. **Experimenta** quin és el teu nivell de resistència anaeròbica realitzant el test de Burpee.

- Posició inicial: dret estant, braços estirats al costat del cos.
- Què cal fer? Ajupir-se, fins a posar les mans a terra.
- Tot seguit, tirar els peus enrere i, després, seguir els mateixos passos a l'inrevés fins a tornar a quedar dret.



Cal realitzar el màxim nombre possible de repeticions en un minut.

Pulsacions abans de començar: .....

Pulsacions en finalitzar: .....

Nombre de repeticions realitzades: .....

Comprova el teu nivell: .....

| Valoració                           | Nombre de repeticions     |
|-------------------------------------|---------------------------|
| Excel·lent                          | Més de 60 repeticions     |
| Molt bo                             | Entre 48 i 60 repeticions |
| Bo                                  | Entre 38 i 47 repeticions |
| Normal                              | Entre 30 i 37 repeticions |
| Has de millorar la teva resistència | Menys de 30 repeticions   |

6. Respon les qüestions següents:

- Per què és important no superar la "zona de canvi", si es vol treballar la resistència aeròbica?  
.....  
.....
- Quins beneficis ens aporta un entrenament regular de resistència? Esmenta'n 3, pel cap baix.  
.....  
.....  
.....

## 7. Comprova els teus coneixements

De les tres respostes a cada pregunta, només una és correcta. **Encercla-la.**

- 1 Un sistema fraccionat per millorar la resistència és...
  - a. ...un sistema d'entrenament que es realitza sense pauses de recuperació.
  - b. ...un sistema d'entrenament basat en la realització de costes o curses en pendent.
  - c. ...un sistema d'entrenament fragmentat en diverses parts, separades per una pausa per recuperar-nos de l'esforç.
- 2 Un dels efectes de l'entrenament de la resistència és...
  - a. ...l'augment de glòbuls blancs de la sang, ja que aquests s'encarreguen del transport de l'oxigen cap a l'organisme.
  - b. ...l'augment de glòbuls vermells de la sang, ja que aquests s'encarreguen del transport de l'oxigen cap a l'organisme.
  - c. ...una disminució de la xarxa de capil·lars, ja que en ells s'hi concentra el CO<sub>2</sub>.
- 3 En un esforç anaeròbic...
  - a. ...l'oxigen que es necessita per realitzar l'exercici és superior al que som capaços d'aportar als músculs.
  - b. ...l'oxigen que es necessita per realitzar l'exercici és inferior al que som capaços d'aportar als músculs.
  - c. ...l'oxigen que es necessita per realitzar l'exercici és igual al que som capaços d'aportar als músculs.