

2 L'ESCALFAMENT

1. Omple els espais buits amb la paraula adequada:

► Podem definir l'escalfament com tots aquells que es realitzen de manera prèvia a la pràctica esportiva per i disminuir el risc de

► L'escalfament es realitza en tres parts fonamentals:

1a part. Exercicis de

2a part. Exercicis de

3a part. Exercicis de

2. Enllaça amb una línia els *objectius de l'escalfament* situats en la primera columna amb les *frases de la segona*:

Preparar les articulacions i els músculs

Activar el cor i l'aparell circulatori

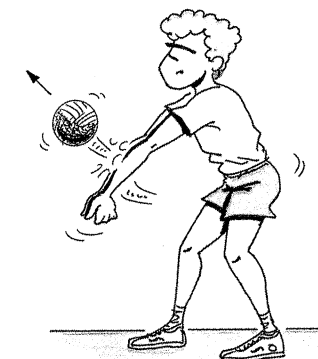
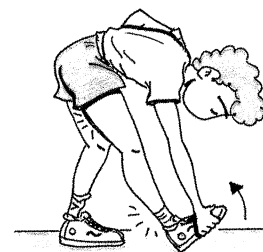
Activar l'aparell respiratori

Augmentar la temperatura corporal

- Començo a suar.
- Inspiro més profundament.
- La pell se'm posa vermella.
- Els pulmons capten més aire.
- Estiro els tendons.
- Incremento el nombre de batecs.
- Respiro més ràpid.
- Les articulacions se'm mouen millor.
- Noto perfectament la freqüència cardíaca posant-me la mà damunt el pit.

3. Els dibuixos d'aquest exercici corresponen a la seqüència d'un escalfament. **Escriu** sota de cada dibuix la frase que li correspon.

- Es fan exercicis per "assajar" l'activitat esportiva que després realitzarem.
- Es fan exercicis dinàmics, en què es mogui tot el cos.
- Es fan exercicis per estirar les articulacions, així com els músculs i els tendons.



.....
.....

4. Digues si és veritat o mentida:

L'escalfament...

- | | | |
|---|---|---|
| ► ... es comença amb exercicis molt intensos. | V | M |
| ► ... prepara el cor. | V | M |
| ► ... empitjora el rendiment. | V | M |
| ► ... disminueix la temperatura. | V | M |
| ► ... prepara l'aparell respiratori. | V | M |
| ► ... augmenta les possibilitats de lesió. | V | M |
| ► ... ajuda a portar més oxigen als músculs. | V | M |
| ► ... es realitza en dues parts. | V | M |

5. Vols comprovar com l'escalfament t'ajuda a augmentar el rendiment?

Posa un regle en un banc o en una escala i amida a quina distància aconseguixes arribar amb els dits sense doblegar els genolls i aguantant la posició uns 10 segons.

Realitza un escalfament complet i torna a provar-ho.

Observa els nous resultats i extreu-ne algunes conclusions.

Distància inicial:

Distància després de l'escalfament:

Conclusions:.....
.....
.....

6. Tria quatre exercicis de la primera part de l'escalfament i descriu-los breument.

► Exercici nº

► Exercici nº

► Exercici nº

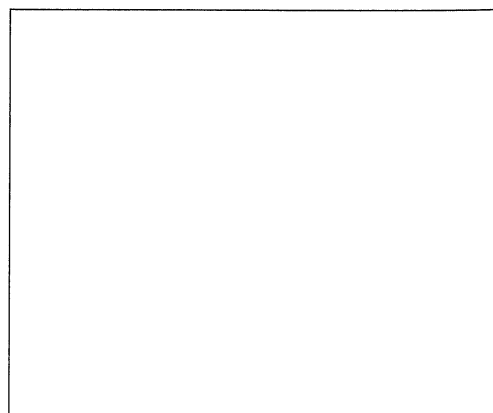
► Exercici nº

7. Per què creus que és dolent per al cos humà passar de sobte d'un estat de repòs a fer exercici d'intensitat màxima?

.....
.....

8. De vegades el teu professor pot haver introduït un joc en l'escalfament. Podries explicar-lo (nom del joc, normes bàsiques o coses que no es poden fer, etc.)? Fes-ne també un petit dibuix il·lustratiu.

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....



9. Comprova els teus coneixements

De les tres respostes a cada pregunta, només una és correcta.

Encercla-la.

- 1** L'escalfament és una pràctica d'exercicis que serveixen per...
- a. Parlar amb els companys i companyes abans d'iniciar la pràctica esportiva.
 - b. Jugar i divertir-se.
 - c. Preparar l'organisme i disminuir la possibilitat de patir una lesió.

- 2** Els exercicis de l'escalfament que es realitzen de manera suau, dinàmica i en què es mouen totes les parts del cos...
- a. ... són els de la primera part de l'escalfament.
 - b. ... són els de la segona part de l'escalfament.
 - c. ... són els de la tercera part de l'escalfament.

- 3** Una d'aquestes tres frases és incorrecta. Quina?
- a. L'escalfament ens ajuda a activar els aparells circulatori i respiratori.
 - b. L'escalfament augmenta la nostra temperatura i prepara les nostres articulacions i músculs.
 - c. L'escalfament consisteix en una sèrie d'exercicis agrupats en dues parts: els estiraments i els exercicis generals.