

3 LA RESISTÈNCIA

1. Digues si és veritat o mentida:

- ▶ Una bona resistència ens permet disposar d'uns músculs més voluminosos. V M
- ▶ Els corredors de fons han de tenir molta resistència anaeròbica. V M
- ▶ Un jugador de bàsquet ha de tenir tant resistència aeròbica com anaeròbica. V M
- ▶ El control de les nostres pulsacions ens ajuda a controlar la intensitat de l'exercici que realitzem. V M
- ▶ L'oxigen que circula per les artèries i les venes és l'encarregat de transportar la sang necessària per realitzar l'exercici. V M
- ▶ Un bon nivell de resistència permet realitzar algunes activitats quotidianes d'una manera més descansada. V M

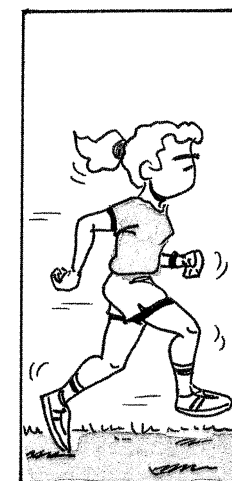
2. Segur que en la classe d'Educació Física realitzaràs alguna sessió de resistència. En aquest exercici portaràs el registre de la teva freqüència cardíaca abans, durant i després de l'exercici. Pots consultar en el teu llibre o al professor la manera de controlar bé les pulsacions.

Apunta en el quadern...

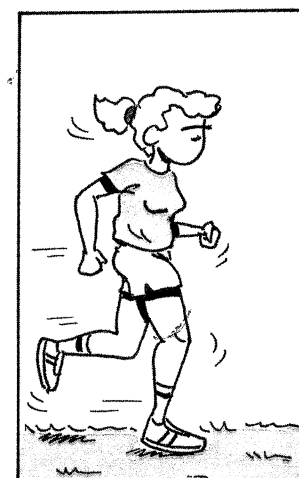
- ▶ El nombre de pulsacions abans de realitzar l'exercici: pulsacions per minut (a).
- ▶ El nombre de pulsacions quan faci poc que l'has començat (pots aturar-te un moment per comptar-les): pulsacions per minut (b).
- ▶ El nombre de pulsacions just quan l'acabis: pulsacions per minut (c).
- ▶ El nombre de pulsacions després d'una estona de recuperar-te: pulsacions per minut.



a)



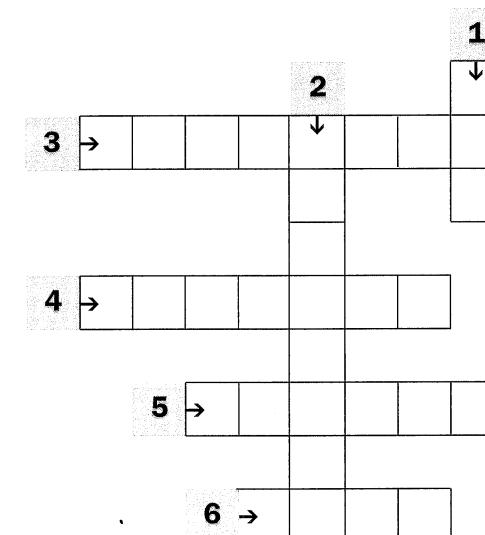
b)



c)

3. Mots encreuats. Soluciona els mots encreuats següents. Pots fer-ho escrivint de dalt a baix i d'esquerra a dreta.

1. Òrgan que s'encarrega d'impulsar la sang perquè es distribueixi per l'organisme.
2. Tipus de resistència en què tenim prou oxigen per realitzar l'exercici sense cansar-nos.
3. Cadascuna de les contraccions del cor.
4. Cavitats on s'allotja l'aire que aspirem.
5. Gas necessari per poder realitzar l'exercici.
6. Líquid que transporta l'oxigen i els nutrients a les cèl·lules musculars.



4. Relaciona amb fletxes els diversos exercicis que hi ha a la columna de la dreta amb els tipus de resistència que trobaràs a la columna de l'esquerra:

Resistència aeròbica

Resistència anaeròbica

- 10.000 m (atletisme)
- 2 hores amb bicicleta de muntanya
- 45 minuts de cursa contínua
- 400 m tanques (atletisme)
- 200 m braça (natació)
- 200 m llisos (atletisme)
- 40 km amb bicicleta
- 1 hora d'aeròbic
- Una excursió a peu de 6 hores
- Esprint d'anada i tornada tot al llarg d'un camp de futbol

5. Respon breument les preguntes següents:

- Quin tipus de resistència desenvolupa bàsicament un jugador d'handbol?

.....

- Per què és bo tenir un nivell de resistència acceptable, encara que no es practiqui de manera habitual cap esport?

.....

6. Comprova els teus coneixements

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

Encercla-la.

1 Quan un esportista practica resistència aeròbica...

- a. Perjudica seriosament el seu aparell cardiovascular.
- b. L'oxigen que arriba a la musculatura és suficient per realitzar l'exercici.
- c. L'oxigen que arriba a la musculatura és insuficient per realitzar l'exercici.

2 Si una persona realitza un treball regular de resistència...

- a. Millora l'actuació del sistema nerviós.
- b. Millora l'actuació del sistema digestiu.
- c. Augmenta l'activitat sanguínia i respiratòria de l'organisme en general.

3 Comptar les pulsacions en la realització d'un exercici ens permet...

- a. Controlar la intensitat de l'exercici que realitzem.
- b. Augmentar el cabal d'aire que necessiten els nostres músculs.
- c. Aportar major quantitat de sang a la musculatura.