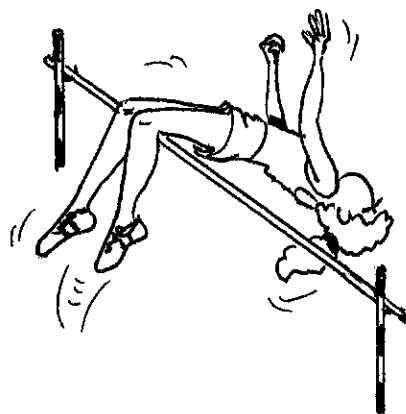
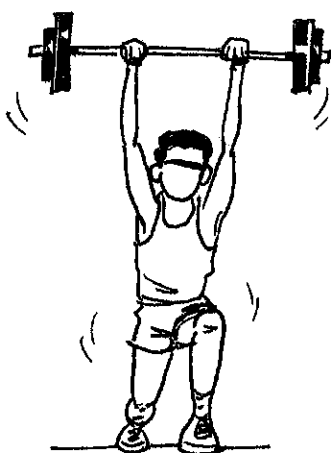


5 LA FORÇA (II)

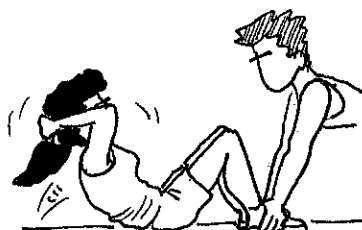
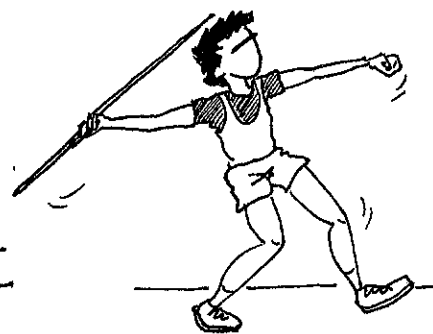
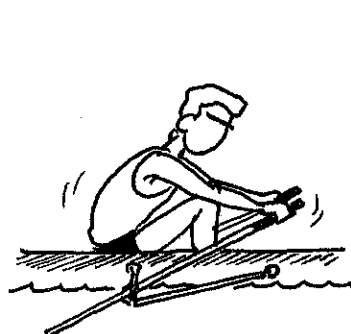
1. A continuació pots observar alguns moviments esportius. **Escriu** a sota de cadascun quin tipus de força s'està desenvolupant.



1.

2.

3.



4.

5.

6.

2. **Sopa de lletres definida.** **Escriu** les respostes correctes a les preguntes que et plantegem a continuació. Posteriorment **cerca-les** en la sopa de lletres.

- Ecurçament de la longitud d'un múscul:
- Augment de mida o volum muscular:
- Nom que reben els músculs encarregats del moviment:
- Cadascuna de les vegades que realitzem un exercici:
- Temps de descans entre sèries diverses d'un exercici:
- Arriben als músculs i són els encarregats de transmetre les ordres que el nostre cervell elabora:
- És l'estat de contracció constant que té un múscul:

O	S	T	A	I	R	T	S	E	N
I	C	L	R	U	V	E	Z	H	S
C	O	N	T	R	A	C	C	I	O
A	H	E	F	E	C	T	Q	P	S
R	O	I	H	P	J	O	G	E	L
E	L	M	T	E	S	H	A	R	U
P	I	P	E	T	O	N	I	T	P
U	Z	U	L	I	T	O	S	R	M
C	A	L	U	C	S	U	M	O	I
E	N	S	K	I	R	V	E	F	I
R	A	O	J	O	L	I	G	I	P
T	O	M	U	S	C	U	L	A	R

3. Seguidament et mostrem tres columnes. A la primera hi pots trobar els tipus diversos de força, amb un número a l'esquerra. A la segona, un exercici per desenvolupar alguns d'aquests tipus de força. Finalment, a la tercera, hi ha una característica típica de l'exercici.

Escriu en els espais de punts el número que correspongui, assignant d'aquesta manera a cada tipus de força un exercici i una característica:

Tipus de força	Exercici	Característica
1. Força explosiva	 Exercici zona lumbar	 Una sola repetició
2. Força resistència	 Empènyer una paret	 Moviment de força general, s'implica una gran part de la musculatura corporal.
3. Força màxima	 Abdominals	 Moviment molt ràpid
4. Força explosiva	 Llançament de javelina	 25 - 30 repeticions
5. Força resistència	 Salt endavant	 Recuperació curta
6. Força màxima	 Llançament de pilota	 Molt poc pes
7. Força explosiva	 Aixecament de pesos amb el màxim pes	 No hi ha moviment, però sí que es desenvolupa força

4. En les frases següents, **omple** els espais buits amb la paraula que correspongui:

- En l'entrenament de força augmenta la capacitat de de les musculars. A més del volum del ventre muscular, també es reforcen els que augmenten llur consistència.
- Per millorar la força podem emprar mètodes diversos. Un d'ells consisteix a realitzar un circuit de diverses En cadascuna farem un exercici. És un bon mètode per millorar la força
- Una altra manera de millorar la força consisteix a emprar pesos o sobrecàrregues: les manuelles, les barres i les de musculació són components habituals de qualsevol gimnàs.

5. Respon les qüestions següents:

- Per què creus que quan treballes la força és important seguir acuradament els consells del professor o de l'entrenador?
- Per què creus que un llançador de javelina necessita més força explosiva que força màxima?
- Per què creus que tenir un nivell de força acceptable és important per a la salut de la persona?

6. Comprova els teus coneixements

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

- Per treballar la força explosiva...
 - ...l'oposició a vèncer ha de ser màxima.
 - ...la velocitat del moviment ha de ser molt elevada.
 - ...hem de realitzar l'exercici durant un període de temps prolongat.
- Un dels efectes de l'entrenament de força és...
 - ...l'augment de la mida de les articulacions i de la musculatura.
 - ...l'augment del gruix de les fibres musculars.
 - ...l'augment de la irrigació sanguínia cap a les fibres musculars.
- Els multisalts o els multillançaments ens poden servir per millorar...
 - ...la força màxima.
 - ...la força resistència.
 - ...la força explosiva.

6. LA VELOCITAT (II).....

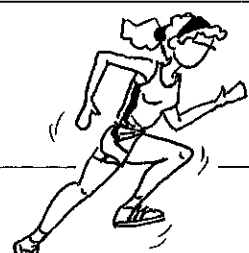
1. **Sopa de lletres definida.** Primer **omple** els espais en blanc amb la paraula adequada, després, **cerca** totes aquestes paraules en la sopa de lletres.

- La velocitat és una qualitat que es troba directament relacionada amb els sistemes i
- Creem les ordres en el i es propaguen en forma d'impulsos nerviosos. Aquests impulsos es transmeten a través de les, cèl·lules bàsiques del sistema nerviós. Finalment, innerven les musculars i en provoquen la contracció.
- Els músculs tenen dos tipus bàsics de fibres: ràpides i lentes. Les persones amb més fibres ràpides són, en general, més Per contra, les persones amb més fibres lentes són, en general, més

F	M	A	L	O	S	N	I	B	L	E
S	I	K	E	N	Y	E	V	O	X	A
C	R	B	A	L	R	U	S	P	E	M
E	D	I	R	O	C	R	L	U	Y	R
N	E	U	R	E	G	O	X	P	L	A
R	A	S	I	T	S	N	B	O	D	L
I	G	V	N	I	V	E	R	U	S	U
N	E	R	V	I	O	S	I	C	A	C
P	R	E	S	I	S	T	E	N	T	S
O	S	C	I	L	H	E	P	A	C	U
V	I	L	L	E	V	R	E	C	O	M

2. A continuació, pots trobar alguns dibuixos que representen alguns moviments esportius. Al seu costat hi ha uns quadres en què has de valorar la importància que en ells té cadascun dels tipus de velocitat. Empra el codi següent:

- ... Tres asteriscs (***) si és fonamental per a aquest esportista.
 - ... Dos asteriscs (**) si és força necessària.
 - ... Un asterisc (*) si és una mica necessària.
 - ... Un punt (•) si no la necessita en absolut.
- Observa l'exemple següent:

Moviment esportiu	Velocitat de reacció	Velocitat de desplaçament	Velocitat gestual
	(***)	(***)	(*)