

ENS PREPAREM PEL XVII CROS ATLÈTIC VILA DE PALAMÓS!

Hola a Tothom:

El proper 4 de novembre (dijous) es farà el XVII Cros Atlètic Vila de Palamós. Com cada any la nostra escola participa amb moltes ganes.

En aquest missatge trobareu uns arxius adjunts amb informació pràctica per a poder preparar millor la cursa d'aquest dia. També serveix per a qualsevol activitat física i esportiva que vulgueu fer.

Es tracta de gaudir de l'activitat física per molts motius: aprendre, passar-s'ho bé, cuidar el nostre cos, practicar hàbits saludables, conèixer d'altres persones i llocs, ser constant en l'esforç, intentar superar-se,...

Fins ara:

DEPARTAMENT D'EDUCACIÓ FÍSICA.

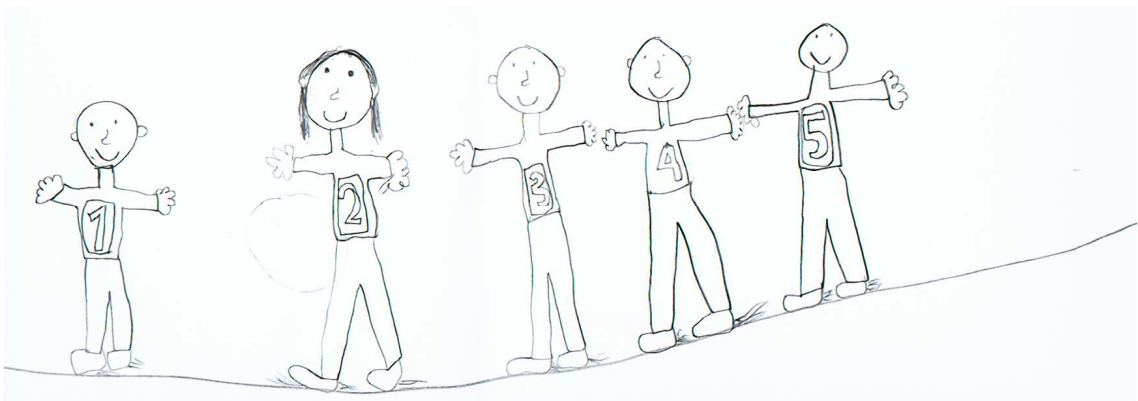
Aquí teniu possibles aspectes a tenir en compte per a fer el XVII Cros Vila de Palamós:

- Al matí fer un esmorzar lleuger dues hores abans: un entrepà de pernil o truita o tonyina amb un got de taronja, uns cereals amb llet, un plàtan,...
- Abans de fer la sortida cal moure's una mica o fer un escalfament per evitar lesions i estar preparats.
- Aneu amb compte a la sortida de no caure i fer-vos mal, és un moment que tothom té molta pressa!.
- Cal respirar bé per a fer una bona cursa: agafem aire pel nas i el trèiem per la boca.
- És convenient córrer tota l'estona a la mateixa velocitat. Mantenir un ritme igual durant tota la cursa és bo per al cos. Si comenceu corrent molt ràpid us cansareu molt aviat. Si voleu, quan esteu apunt d'arribar si que podeu córrer molt.
- Quan acabeu la cursa no us quedeu quietos. Va bé caminar a poc a poc per a què el cos es recuperi de l'esforç. Si fa fred, cal posar-se els pantalons llargs i el jersei del xandall per no refredar-se.
També és bo per al nostre cos esperar una estona abans de veure i menjar.
- La relació entre categoria, curs i distància és la següent:

CATEGORIA	CURS	DISTÀNCIA
caganius	P5	250mts
prebanjamí	1r i 2n	500mts
benjamí	3r i 4t	1.000mts
Aleví femení	5è i 6è	1.000mts
Aleví masculí	5è i 6è	1.500mts

- Si fent la cursa sentim que no ens trobem bé podem demanar ajuda i deixar de córrer tranquil·lament.
- Es tracta de participar i gaudir d'un dia d'esport tots/es junts/es.

Ànims i que vagi molt bé!



ENS PREPAREM PER A FER UNA CURSA! – CICLE INICIAL

- Ens preparem fent molts moviments abans de fer una cursa.

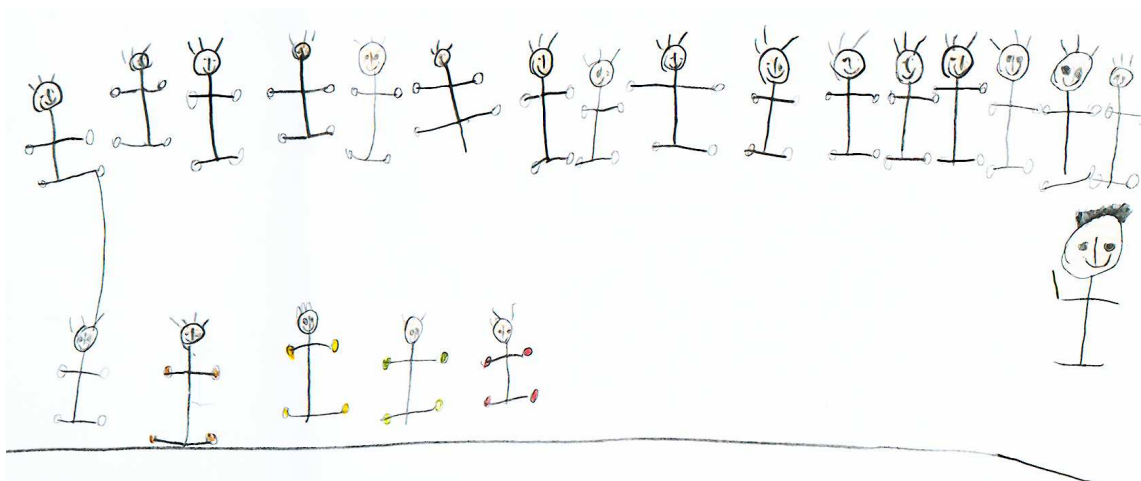
PERQUÈ ENS PREPAREM?

- Per dues coses molt importants:
 - 1) Per a poder moure'ns bé.
 - 2) Per a tractar bé el nostre cos.

COM ENS PREPAREM?

- Ens podem preparar fent diferents moviments:
 - 1) Saltant: amb els peus junts, amb una cama i després amb l'altra, separant i juntant les cames,...
 - 2) Movent els braços: com si nadéssim cap a davant o cap a darrera, fent rodones amb un braç i després amb l'altre, pujar i baixar els braços de diferents maneres...
 - 3) Corrent a poc a poc, sense anar massa despresa.
 - 4) Fer un joc com "tocar i parar" o "l'aranya".
- Si ens hem d'esperar abans de fer la cursa ens hem de moure saltant, movent els braços i les cames per continuar estan preparats.

MOVENT EL COS APRENEM I ENS HO PASSEM BÉ!



QUÈ VOL DIR PREPARAR-SE PER A FER UNA CURSA – CICLE MITJÀ

- Fer diferents moviments abans d'anar a córrer o practicar un esport. Aquestos moviments també es poden dir escalfament.

PERQUÈ ENS PREPAREM O FEM UN ESCALFAMENT?

- Hi ha dos motius molt importants pels que ens preparem o fem un escalfament:

- 1) Un és preparar el nostre cos per a fer una activitat física.
- 2) L'altre tractar bé el nostre cos i evitar lesions (esquinç, trencament muscular,...).

COM ENS PREPAREM O FEM UN ESCALFAMENT?

- Fent tres coses:

- 1) Començar corrent una estona sense anar massa ràpid.
- 2) Fer moviments com saltar i moure els braços de diferents maneres.
- 3) Acabar tornant a córrer una estona sense anar massa ràpid.

- Una altra manera de fer un escalfament és fer una estona d'activitat física fent un esforç normal (ni massa, petit ni massa gran). Per exemple: fer un partit de bàsquet o futbol sense córrer massa. També podem fer un joc com tocar i parar o córrer una estona sense anar massa ràpid.

- Si ens hem d'esperar abans de fer una cursa ens hem de moure saltant, movent els braços i les cames per continuar estan preparats.

FENT ACTIVITATS FÍSIQUES CUIDEM EL NOSTRE COS I PRACTIQUEM HÀBITS SALUDABLES!



QUÈ ÉS UN ESCALFAMENT? – CICLE SUPERIOR

- L'escalfament és un conjunt de moviments i exercicis generals que fem abans de començar a practicar un esport o fer una activitat física.

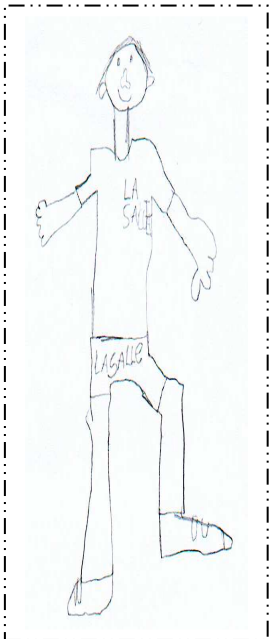
OBJECTIUS DE L'ESCALFAMENT

- Dos motius molt importants pels que fem un escalfament són:
 - 1) Preparar el nostre cos per practicar un esport o fer una activitat física.
 - 2) Evitar lesions (esquinç, trencaments musculars,...).



COM PODEM FER UN ESCALFAMENT?

- Un escalfament pot variar en funció de l'esport o activitat física que es realitza.
- Consisteix en fer estiraments estàtics (sense moviment) que duren entre 15 i 20 segons cada un. Aquí tens un model d'escalfament senzill amb tres parts. La seva durada és de 8 a 11 minuts.



- 1) Cursa suau: hem de córrer 3 minuts a un ritme tranquil. Aquí comencem un escalfament progressiu de la musculatura de tot el cos.
- 2) Exercicis generals de les articulacions i músculs de les cames, del tronc i dels braços i coll, (4 minuts):
 - a. De les cames: girar els turmells, girar els genolls, alçar els genolls, ajupir-se i aixecar-se.
 - b. Del tronc: cercle amb els malucs, flexió de tronc, girar el tronc i flexió lateral.
 - c. Braços i coll: fer cercles amb els braços, moure un braç amunt i l'altre avall frontalment, pujar i baixar els braços lateralment, girar el coll.
- 3) Estiraments dels músculs de les cames, del tronc i dels braços (4 minuts). Consisteix en fer estiraments estàtics (sense moviment) que duren entre 15 segons cada un. Per exemple:
 - a. De les cames: separar les cames, gambada llarga.
 - b. Del tronc: moure el tronc lateralment un cop a cada costat, moure el tronc enrere.
 - c. Dels braços: braç per davant, braç per darrera del cap.

- Una altra manera de fer un escalfament és fer una estona d'activitat física fent un esforç normal (ni massa, petit ni massa gran). Per exemple: fer un partit de bàsquet o futbol sense córrer massa. També podem fer un joc com tocar i parar o córrer una estona sense anar massa ràpid.

- Si hem acabat l'escalfament i ens hem d'esperar una mica, ens hem de moure per a continuar estant preparats. Podem fer exercicis generals de les cames, del tronc i dels braços i el coll.

FENT ACTIVITATS ESPORTIVES CONEIXEM ALTRES PERSONES I ALTRES LLOCS!