

Atletik

Du/I skal nu behandle emnet “Atletik“ ud fra en matematisk synsvinkel.



Materialeliste:

- ✓ stangspring
- ✓ elevresultater
- ✓ anbefalet energifordeling
- ✓ DIF's medlemstal
- ✓ DIF's top 10
- ✓ regler vedrørende atletikmærker
- ✓ priser på atletikmærker
- ✓ katalog over bl.a. atletikredskaber
- ✓ kugler
- ✓ bolde
- ✓ drikkedunk
- ✓ energy bar + energy gel

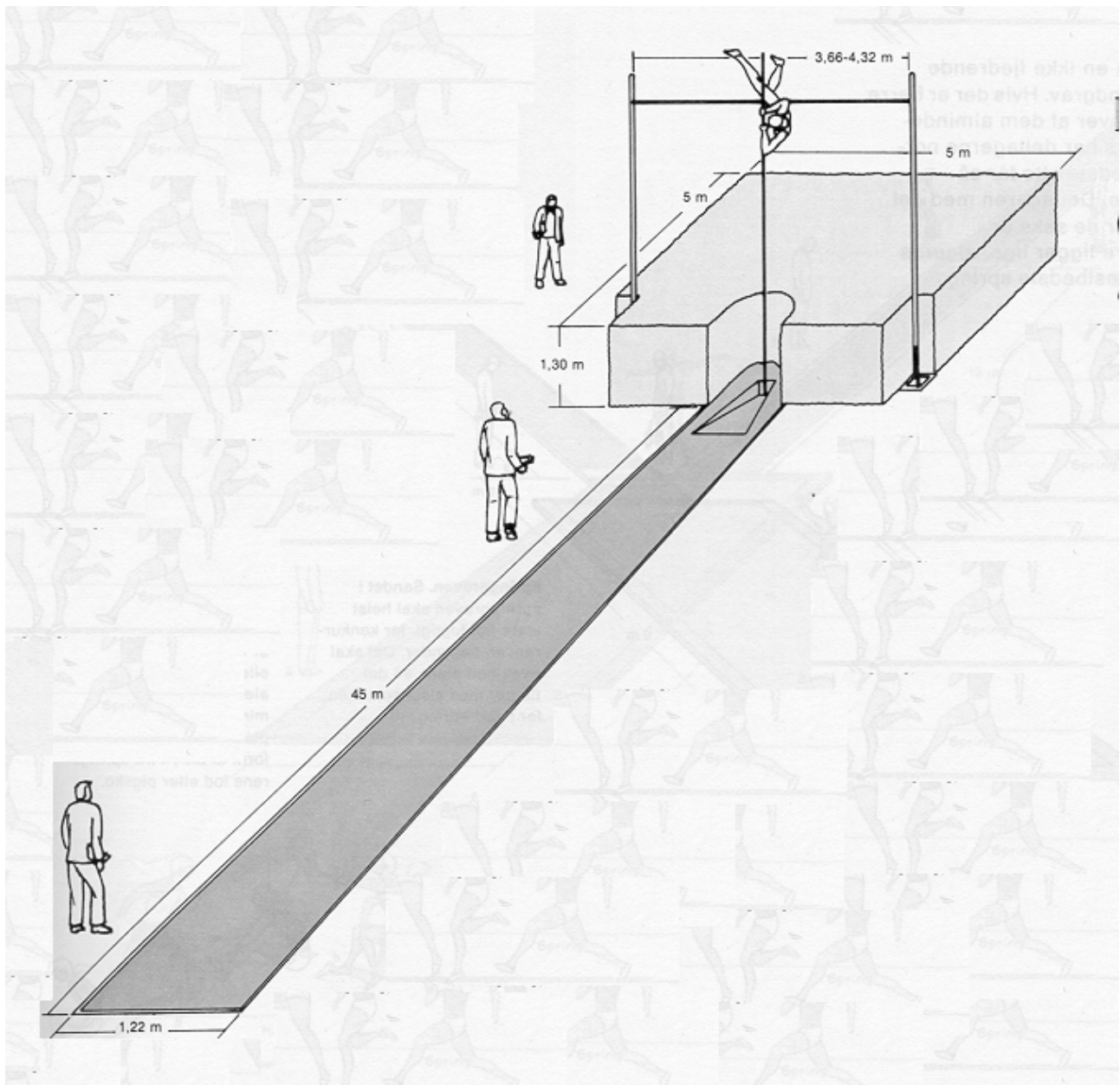
Stangspring

Stangspring er en øvelse indenfor atletik. Springet udføres vha. en glasfiberstang.

Springstaven er som regel 4,5 - 4,9 m lang og ca. 4,5 cm i diameter.

Tilløbsbanen bør være 45 m lang, og skal være 1,22 m bred.

Nedspringsmåtten er mindst 5 m på hver led.



Elevresultater

	60 m (sek.)	1500 m	Længde- spring	Højde- spring	Tre- spring	Bold (145 g)	Bold (250 g)	Spyd (400 g)	Spyd (600 g)	Kugle (3 kg)	Point sum	Mærke
Allan	9,5	7,10	3,60	1,15	7,80		37	15	19,0	5,6		
Jens	11,0	8,10	3,10	1,00	5,50		26	28		5,2		
Peter	8,5	6,10	3,90	1,25	9,25		46	18	23,5	7,5		
Søren	10,0	7,15	3,40	1,10	6,80		32	15	12,0	6,8		
Niels	11,5	8,30	3,20	0,90	5,50		22	15		4,3		
Pia	9,8	7,00	3,80	1,20	7,60	32		11		6,5		
Kirsten	12,5	10,45	2,50	0,80	4,50	18		15		4,2		
Malene	10,8	7,20	3,25	1,05	7,00	24		17		6,0		
Gitte	11,5	9,15	2,35	0,80	5,50	40		14		7,0		
Lotte	10,6	8,30	3,25	1,10	6,30	27			22,0			

Energifordeling

Anbefalet energifordeling

Den anbefalede energifordeling, dvs. den mængde af energien, der kommer fra henholdsvis protein, fedt og kulhydrat er i en samlet dagskost som følger:

Protein: 10 - 15 %

Fedt (højst): 30 %

Kulhydrat: 55 - 60 %

Hvis du træner hårdt:

Dyrker du meget sport hver dag, er det en fordel, at energisammensætningen ser således ud:

Protein: 10 - 15 %

Fedt: 20 - 25 %

Kulhydrat: 60 - 70 %

Det vil sige, at maden bør indeholde mindre fedt og flere kulhydrater. I praksis betyder det mere brød og flere kartofler og grønsager til måltiderne.

Behovet for energi:

Energibehovet varierer meget fra person til person, og afhænger bl.a. af alder og køn:

Graden af fysisk aktivitet		Kvinder kilojoule pr. dag	Mænd kilojoule pr. dag
19 - 30 årige	lav	7600 - 9600	10700 - 12900
19 - 30 årige	høj	10200 - 12800	13300 - 16100
31 - 60 årige	lav	7900 - 9100	10400 - 12000
31 - 60 årige	høj	10600 - 12000	12900 - 15100

1 g protein giver 17 kJ

1 g fedt giver 38 kJ

1 g kulhydrat giver 17 kJ

DIF's medlemstal

Specialforbund	Foreninger	Medlemmer	Mænd	Kvinder	u. 18 år	18 - 25 år	o. 25 år
Atletik	243	29554	18331	11223	5512	4783	19259
Badminton	610	138104	87863	50241	38662	15071	84371
Basketball	187	14623	10130	4493	8364	3825	2534
Boksning	104	4906	4515	391	1508	2314	1084
Bordtennis	305	10453	9275	1178	5085	1679	3689
Brydning	35	2526	2224	302	958	801	767
Cykling	177	11530	9856	1674	1386	1975	8169
Fodbold	1602	272401	235708	36693	145622	52665	73114
Gymnastik	314	126366	24002	102364	50217	14657	61492
Håndbold	1090	130507	62585	67922	68238	24933	37336
Ishockey	19	3470	3159	311	1891	860	719
Kano og Kajak	104	12678	8596	4082	2341	2258	8079
Karate	105	7197	5676	1521	3208	2416	1573
Ridning	467	67947	10491	57456	40457	10646	16844
Rosport	138	17844	10581	7236	3472	3320	11052
Sejlsport	255	53293	43483	9810	6480	4467	42346
Svømning	220	123206	54744	68462	79663	7768	35775
Tennis	400	103028	70996	32032	23844	12728	66456
Volleyball	347	20882	11228	9654	5147	6580	9155
Total (incl. andre forbund)	10911	1570112	977481	592631	582557	256895	730660

gemt som regnearksfil: atletik

DIF's top 1998

Antal medlemmer i Dansk Idrætsforbund 1998 i tusinder :	
Fodbold	281
Håndbold	141
Gymnastik	134
Badminton	127
Svømning	127
Tennis	85
Golf	78
Ridning	69
Sejlsport	55
Øvrige idrætsgrene	501

gemt som regnearksfil: diftop



Ideliste

Du/I kan bl.a. komme ind på følgende emner:

- ☺ sammenligne og beskrive elevernes resultater
- ☺ undersøge kuglernes og boldenes størrelse og massefylde
- ☺ sammenligne løbehastigheder ved 60 m., 100 m. og 1500 m.
- ☺ beskrive DIF's medlemstal (evt. vha. regneark)
- ☺ beskrive DIF's top 10 (evt. vha. regneark)
- ☺ tegne stangspringsbanen
- ☺ køb af atletikudstyr
- ☺ beregne indhold af sportsflaske
- ☺ sammenligne energifordelingen i bar og gel med anbefalet energifordeling