

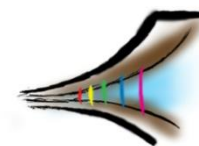
Jocs Olímpics

Cinto Verdaguer

3er 2020

EDUCACIÓ FÍSICA

Missió: ser un esportista d'èlit



ESCOLA MM. C. VERDAGUER
SEGUR DE CALAFELL

JOCS OLÍMPICS CINTO VERDAGUER 2020

MISSIÓ: ser un esportista d'èlit

Tokio, Dilluns 20 d'Abril de 2020

Estimat atleta,

T'escric des Tokio des d'on me hagut de quedar confinada durant unes setmanes a causa del virus. Com ve saps els jocs olímpics d'aquest estiu s'han posposat per l'any vinent, llavors la meva tasca com d'entrenadora ha canviat. Me d'encarregar que els jocs siguin un èxit.

Per això, he d'assegurar-me de portar els millors esportistes de cada esport, i he de fer l'elecció de 10 atletes de cadascú. I desitjo que tú en sigues un d'ells.

Per tal d'aconseguir-ho, et deixo un planning d'entrenament (desenvolupat en diferents nivells que has de superar) i amb el qual em demostraràs que tens fusta d'esportista d'èlit i que mereixes una plaça al meu llistat d'esportistes olímpics.

Cristina, Responsable tècnica secció esportiva.



INSTRUCCIONS



Hola atleta!

M'alegra que hagi decidit participar en aquestes proves per aconseguir la participació en els Jocs Olímpics.

T'explico una mica com funciona:

- 1- Et proposo que superes un total de 5 nivells organitzats cadascú en 1 full que veuràs a continuació.
- 2- Cada nivell el realitzaràs una setmana. Dintre de cada nivell hi ha 3 activitats a superar.
- 3- Cada vegada que superes un nivell sencer rebràs 3 estrelles.
- 4- Per superar el nivell hauràs d'aconseguir mínim 2 estrelles.
- 5- Aquestes estrelles se t'entregaran en el moment que et retorni corregides les activitats que m'hagi enviat.
- 6- Per tal de superar aquesta missió és necessari que superes tots els nivells i aconseguixis un mínim de 10 estrelles.

ÀNIM I FORÇA! Jo crec en tú

NIVELL 1: L'alimentació



Upss!! Perdó! M'estava menjant una poma. Com bé saps els esportistes d'èlit realitzen una dieta saludable rica en: fruites, verdures, llegums, peix i carn.

ACTIVITAT 1: Enregistra la dieta que realitzes durant una setmana anotant que menges: per esmorçar, per dinar i per sopar. I després indica quins aliments de la teva dieta creus que no són saludables. Tens una taula d'enregistrament a continuació

ACTIVITAT 2: Agafa una bossa o cistell i ompli'l de tantes fruites i verdures com tingues a casa. Has de recórrer el passadís o pujar les escales 10 vegades amb aquesta bossa sense que caiguin i després tornar-les a guardar ben ordenades a la nevera.

ACTIVITAT 3: Equilibri: has a realitzar 4 figures d'equilibri diferents en les que has de sostenir un mínim de dues fruites o verdures, be sigui al les mans, als peus, múscles, estomac, esquena...poden participar els membres de la família.



TASQUES A ENVIAR: full de registre de l'alimentació, fotografia teva sostenint la bossa mentre camines o puges l'escala, i 4 dibuixos o fotografies de les figures d'equilibri amb el menjar.

NOM ESPORTISTA: _____

RECULL DADES

ALIMENTACIÓ SALUDABLE

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
Esmorzar							
Dinar							
Sopar							

Dibuix o fotografies

