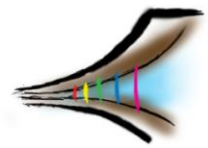


EDUCACIÓ FÍSICA

Jocs Olímpics Cinto Verdaguer 3er 2020

Missió: ser un esportista d'èlit



ESCOLA M. C. VERDAGUER
SEGUR DE CALAFELL

NIVELL 4: DESCANS



Tant important és entrenar de valent com donar-li al cos una mica de descans.

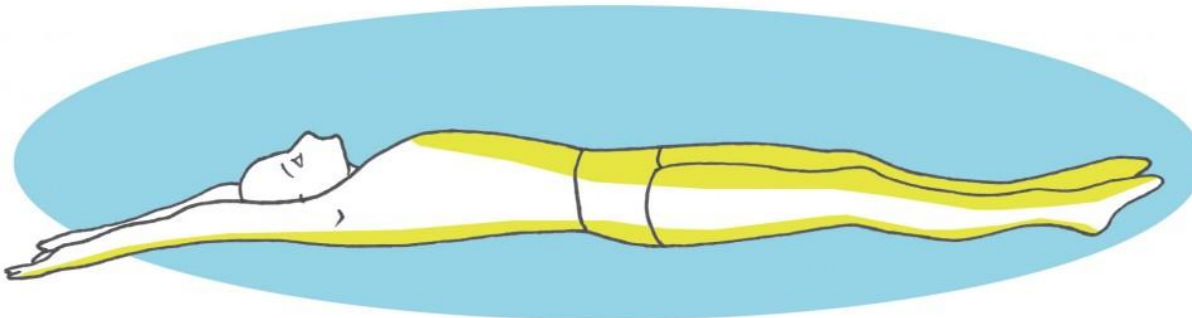
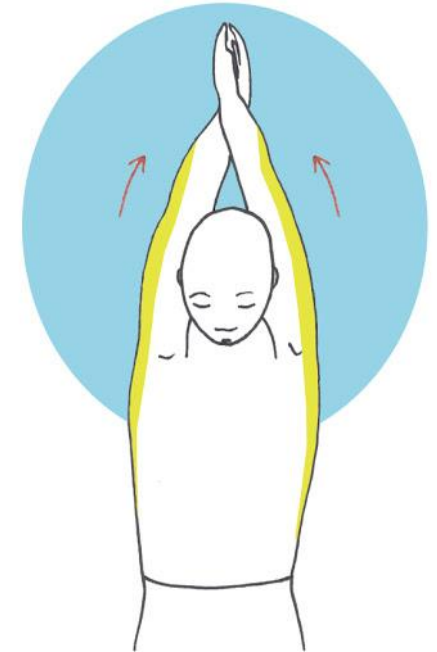
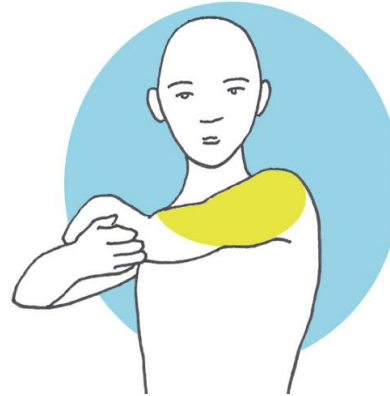
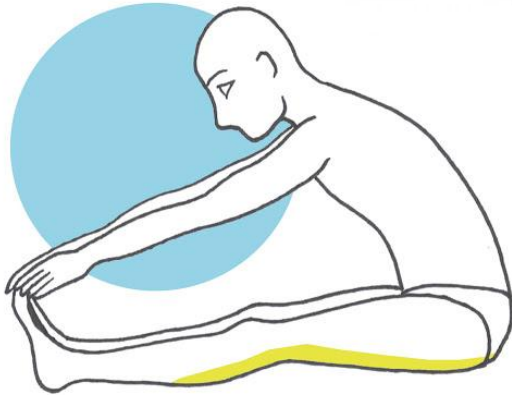
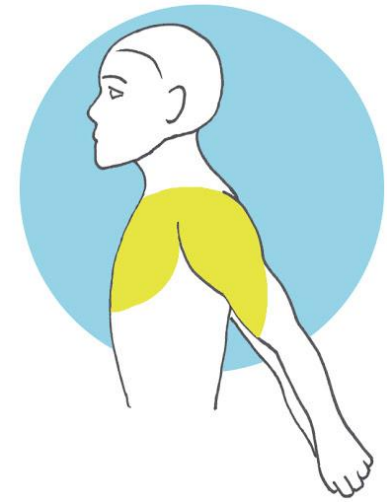
Realitzar estiraments ajuda a relaxar-se, evitar lesions i a millorar la elasticitat dels músculs.

En aquest nivell el més important és pensar que estem fent i si estem fent-ho bé o no. Segueix les instruccions per als estiraments. És essencial escalfar una mica abans.
Cap estirament ha de fer mal, practica sempre amb un adult al costat.

ACTIVITAT 1: Elegeix 3 estiraments i practica'ls. Has de seguir les instruccions següents. (Els estiraments estan al full següent. La part que està pintada de color és la zona que vas a estirar).

Instruccions:

- 1º Escalfa el cos
- 2º Còpia la posició del cos de la figura
- 3º Estira lentament intentant mantenir l'estirament durant 10 segons
- 4º Respira com ho faries normalment.
- 5º Repeteix 2 vegades l'estirament.



ACTIVITAT 2: Relaxació. Estirat al terra i posat un objecte a la panxa (mirar dibuix). Tracta de relaxar-te durant uns minuts. Fixa't en inflar la panxa quan agafes l'aire (inspiració), i baixar la panxa quan deixes marxar l'aire (expiració). Fes una foto d'aquesta activitat. Veura's pujar i baixar l'objecte. Després repeteix amb els ulls tancats.

	SI	NO	Amb dificultat
Els estirament són fàcils de realitzar			
He pogut mantenir els estiraments durant 10 segons			
Estava respirant normalment mentre estirava			
He notat com estirava la zona amb color de la imatge			
He aconseguit relaxar-me amb l'activitat 2			
He mogut la panxa correctament durant la respiració			



TASQUES A ENVIAR: Foto d'1 estirament, foto relaxació i les respostes quadre.