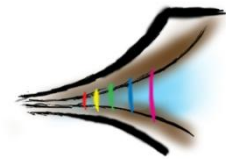


**EDUCACIÓ FÍSICA**

# Jocs Olímpics Cinto Verdaguer 3er 2020

Missió: ser un esportista d'èlit



ESCOLA MM. C. VERDAGUER  
SEGUR DE CALAFELL

# NIVELL 3: 1º ENTRENAMENT

Arribar als Jocs Olímpics necessita d'un gran esforç i de moltes hores d'entrenament.

Toca moure'ns! Endavant!



## NIVELL 3

**ACTIVITAT 1:** Com bé saps és necessari fer un bon escalfament abans de començar l'activitat física. Demuestra que saps escalfar. Elegeix entre: dibuixar l'escalfament part de part en un foli o gravar en vídeo l'escalfament realitzant-lo tu mateix. Recorda no deixar-te cap part del cos i comença sempre pels turmells.

**ACTIVITAT 2:** Has de dibuixar una línia al terra amb un guix o utilitzar un objecte que sigui llarg i estret com: una corda, un pal d'escombria, ... El repte consisteix en realitzar entre 10-20 salts a peus junts a un costat i altre de la línia, (mira el dibuix). Indica també quans salts has aconseguit.



---

**TASQUES A ENVIAR:** Vídeo o dibuix de l'escalfament,  
i foto o vídeo dels salts amb el nombre de salts realitzats.

---

