

UN DIA D'ESPORT AL PARC

Era un matí assolellat de dissabte, i el parc del barri estava ple de gent. Sara, una xiqueta de tercer de primària, estava preparada amb les seues sabates esportives i una botella d'aigua. Aquell dia, la seua família havia organitzat una jornada esportiva perquè tots pogueren gaudir dels beneficis de fer esport.

Sara va córrer cap a la pista amb els seus amics, mentre el seu germà major jugava a futbol amb un grup de joves. Al costat de la pista, la mare de Sara feia estiraments per preparar-se per a una sessió de ioga amb altres adults. Fins i tot el iaio de Sara, que ja era major, havia decidit participar. Amb un bastó per ajudar-se, caminava lentament pel parc, saludant a altres persones majors que també feien exercicis suaus.

La mestra d'educació física de l'escola de Sara, que també estava al parc aquell matí, els havia explicat a classe els beneficis de fer esport. Per als xiquets, era una manera de créixer forts i sans, de millorar la coordinació i de fer amics mentre jugaven. Per als adults, com els pares de Sara, l'activitat física ajudava a reduir l'estrés i mantenir el cor sa. I per als majors, com el iaio de Sara, fer exercicis suaus era important per a mantindre els músculs en forma i previndre dolors.

Després d'unes quantes voltes corrent, Sara va veure com la seua mare feia moviments tranquils de ioga i com el iaio reia amb els seus amics mentre caminaven junts. Aquell matí, tots es divertien i es mantenien actius, cadascú a la seua manera. Quan va acabar la jornada esportiva, tota la família es va reunir baix un arbre per descansar.

—L'esport és meravellós! —va dir el iaio amb un somriure. —Ens manté a tots feliços i sans, sense importar l'edat que tinguem. Sara va respondre amb entusiasme. Sabia que aquell matí d'esport no sols els havia ajudat a mantindre's en forma, sinó que també els havia fet passar temps junts, rient i gaudint de la natura.





Marca l'opció correcta.

- 1 Què portava Sara preparada per a la jornada esportiva?
 - A) Una pilota i una gorra
 - B) Una botella d'aigua i sabatilles esportives
 - C) Un llibre i una manta
 - D) Un bastó i un paraigua
- 2 Quin esport jugava el germà major de Sara?
 - A) Bàsquet
 - B) Tennis
 - C) Futbol
 - D) Rugbi
- 3 Què feia la mare de Sara al parc?
 - A) Corria amb Sara
 - B) Jugava a futbol
 - C) Feia estiraments per a ioga
 - D) Pintava un quadre
- 4 Amb què s'ajudava el iaio de Sara per caminar?
 - A) Un gos
 - B) Un bastó
 - C) Una bicicleta
 - D) Un cotxe
- 5 Quin benefici té fer esport per als xiquets, segons la mestra?
 - A) Reduir l'estrés
 - B) Millorar la coordinació i fer amics
 - C) Prevenir dolors
 - D) Ajudar a la digestió
- 6 Quin tipus d'exercicis feien els adults al parc?
 - A) Jocs de cartes
 - B) Curses de velocitat
 - C) Estiraments i ioga
 - D) Pesca

- 7 Per què és important fer exercici per als majors, segons el text?
 - A) Per a aprendre coses noves
 - B) Per a mantindre els músculs en forma i revindre dolors
 - C) Per a millorar la memòria
 - D) Per a fer amics

- 8 Què feia el iaio de Sara mentre caminava pel parc?
 - A) Jugava amb una pilota
 - B) Ballava amb altres persones
 - C) Reia amb els seus amics
 - D) Corria maratons

- 9 Com es van sentir tots al final de la jornada esportiva?
 - A) Cansats i tristos
 - B) Feliços i sans
 - C) Enfadats
 - D) Apenats

- 10 Quina frase va dir l'avi al final de la història?
 - A) "La música ens manté feliços."
 - B) "L'esport és meravellós!"
 - C) "Els llibres són importants."
 - D) "El menjar és sa."

Busca les paraules.



Parc, esport, estirament, ioga, descansar, entusiasme, músculs, sans.

E	N	T	U	S	I	A	S	M	E	M
X	D	I	T	I	X	D	W	T	X	U
I	T	W	P	E	S	P	O	R	T	S
O	W	D	A	X	T	O	T	U	D	C
G	D	X	R	O	S	A	N	S	T	U
A	O	W	C	X	T	D	X	W	D	L
E	N	T	U	S	I	A	S	M	E	S
X	E	S	T	I	R	A	M	E	N	T
L	D	E	S	C	A	N	S	A	R	X



UN DIA D'ESPORT AL PARC

- 1 Sara portava un paraigua per a la jornada esportiva. ☐
- 2 La família de Sara havia organitzat una jornada esportiva. ☐
- 3 El germà major de Sara jugava a futbol amb altres joves. ☐
- 4 La mare de Sara estava corrent una maratón. ☐
- 5 El iaio de Sara feia estiraments de ioga. ☐
- 6 El iaio caminava lentament pel parc amb un bastó. ☐
- 7 La mestra d'educació física de Sara va explicar els beneficis de l'esport. ☐
- 8 L'esport ajuda els xiquets a fer amics i millorar la coordinació. ☐
- 9 Els adults fan exercici per a millorar la memòria. ☐
- 10 Els majors han de fer exercicis suaus per a previndre dolors. ☐
- 11 Sara va jugar a bàsquet amb el seu germà major. ☐
- 12 La mare de Sara va fer ioga amb altres adults. ☐
- 13 El iaio de Sara va caminar ràpidament pel parc. ☐
- 14 Tots van acabar el matí d'esport contents i sans. ☐
- 15 L'avi va dir que l'esport és meravellós. ☐
- 16 Sara es va reunir amb la seua família per descansar sota un arbre. ☐
- 17 Els xiquets no necessiten fer esport. ☐
- 18 L'activitat física ajuda els adults a reduir l'estrés. ☐
- 19 Sara es va posar trista al final de la jornada esportiva. ☐
- 20 La jornada esportiva es va fer en un camp de futbol. ☐

Escriu V si és
vertader o F si es fals.

