# EDUCACIÓ FÍSICA

## DECÀLEG DEL BON ESPORTISTA

**Un decàleg és un conjunt de normes bàsiques per a desenvolupar una activitat. Així doncs aquí tens les normes bàsiques per a ser un bon esportista.**

**Arrossega les paraules de llista a l'espai corresponent del decàleg del bon esportista**

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| ESPECTADOR | APRENDRE | DINS I FORA | JOC NET | EQUIP |
| RESPECTUÓS | BALLS | SALUT | DIVERTIR-SE | MENT |

## El bon esportista...

**1)** És _____ amb les persones (un mateix, els companys, els rivals, els àrbitres, el públic, etc) , amb les normes de l'escola i de la classe, amb les regles dels jocs i activitats, el material, les instal·lacions ... RESPECTA TOT.

**2)** SAP GUANYAR I SAP PERDRE, però passi el que passi juga per a _____

**3)** Intenta guanyar sempre als altres, però sobretot intenta guanyar-ser a sí mateix, procurant _____ i millorar per a jugar demà millor del que juga avui.

**4)** No utilitza només EL SEU COS per a córrer més o botar més alt sinó també LA SEVA _____ per a pensar i decidir el millor per a ell o ella mateix o el seu equip.



**5)** No busca "guanyar a qualsevol preu" juga respectant el _____ (FAIR PLAY)".

**6)** No sols juga al que més li agrada, sinó que intenta gaudir i divertir-se practicant i provant tot tipus d'activitats: jocs, esports, _____ representacions...

**7)** Quan JUGA _____, no pretén lluir-se pel seu compte. Sap que qui ha de guanyar és l'equip (guanyem i perdem tots). Ajuda i accepta l'ajuda dels companys.

**8)** Respecta la seva _____

**9)** No sols ho és quan pràctica una activitat física sinó també és JUST quan ÉS ÀRBITRE O JUTGE i és un _____ educat i respectuós quan és públic.

**10)** S'és Bon Esportista _____ del camp de joc.

LIVEWORKSHEETS