

# Treball per a l'excel·lència

Aquesta activitat no és obligatòria. Es una activitat d'ampliació i pot realitzar-la qualsevol alumne/a que tingui superades, amb una nota de 6 o més, les avaluacions anteriors.

## GUIA DEL TREBALL

- Cerca informació d'una lesió muscular que es podria haver evitar amb estiraments. Pot correspondre a un esport qualsevol o a la teva experiència personal.
- Describeix el problema de la lesió amb un text i amb les imatges que consideris que documenten el fet. Describeix altres situacions en que ha tingut lloc una lesió similar (s'ha presentat el mateix problema)
- Cerca estiraments per la prevenció d'aquesta lesió. Pots fer servir les fonts d'informació de l'activitat feta a classe)
- Elabora un díptic (un DINA4 doblegat i amb informació a les quatre planes que queden) amb el contingut següent:

## Contingut

Pàg.1 : Portada (títol + Imatges que capin l'atenció dels lectors)

Pàg. 2: Descripció del problema de la lesió com una notícia de premsa, amb les imatges que consideris clarificadores.

Pàg. 3: Proposta d'estiraments per la prevenció de la lesió, clara, atractiva, i que proporciona informació de totes les components de les forces dels estirament, i que no superin 25 N. Les forces estaran representades a escala; haurà una proposta per la lectura a escala de les forces. Cal incloure en aquesta plana les fonts d'informació consultades. Cercar a internet una màquina que ajudi a fer l'estirament i diferenciar l'estructura del mecanisme; recollir la informació de la edat amb la que es poden fer servir les màquines al gimnàs i incorporar en el díptic un símbol de prohibició a edats inferiors.

Pàg. 4 : Contraportada amb l'autoria i disseny personal.

<p>TÍTOL: Les forces per la prevenció de lesions musculars</p> <p>Imatges que siguin suggerents</p> <p style="text-align: right;"><b>Pàg. 1</b></p>	<p>TITULAR I NOTICIA</p> <p style="text-align: right;"><b>Pàg. 2</b></p>
<p>PREVENCIÓ AMB ESTIRAMENTS</p> <p style="text-align: right;"><b>Pàg. 3</b></p>	<p>Autoria_Espònsors_ logo de la empresa</p> <p style="text-align: right;"><b>Pàg. 4</b></p>