

	<p style="text-align: center;"><b>VALORES DEL DEPORTE</b> Una historia real de:</p> <p style="text-align: center;"><b>O R D E N</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>DIRIGIDO A:</b> Alumnos/as de 1º ESO</p>
<p><b>Apellidos y nombre:</b> <b>Curso:</b>      <b>Grupo:</b>      <b>Nº:</b> <b>Fecha de entrega:</b></p>		<p style="text-align: center;">PUNTUACIÓN</p>

En 1976 tú no habías nacido todavía, pero tus padres sí; les puedes preguntar a ellos sobre esta historia: “la novia de Montreal”.

Montreal es una ciudad canadiense en la que se celebraron los Juegos Olímpicos aquel año y la novia de aquellos Juegos, o sea, la chica de la que se enamoró casi todo el mundo que los pudo ver allí mismo o por televisión, tenía 14 años y se llamaba NADIA COMANECI.

Su deporte era la gimnasia artística. Nació el 12 de noviembre de 1961 en Rumania, y a los seis años empezó a jugar haciendo gimnasia. Cuando fue creciendo compitió, como también hoy lo hacen muchas chicas y chicos, en campeonatos infantiles, y la verdad es que solía ganar. Cuando llegó a los JJOO ya había sido campeona de Europa en la categoría absoluta.

En Montreal fue la primera gimnasta del mundo que consiguiera **la nota 10** en un ejercicio de “barras asimétricas”, después consiguió **seis más** en el resto de la competición. Conseguir un diez no es tarea fácil. Con estas marcas ganó la medalla de oro individual general, más otras dos en “barras asimétricas” y “barra de equilibrios”, la de plata por equipos y la de bronce en “suelo”. Fue la medallista más joven de toda la historia. En los JJOO de Moscú, 4 años después, consiguió todavía otra de oro y tres de plata.

Para llegar a este dominio del cuerpo y poder hacer las piruetas que hacía como si estuviera paseando, hacía falta una vida muy ordenada. Para conseguir algo en la vida hay que pensar un poco cómo hacerlo. Nadia estudiaba idiomas y entrenaba a diario **cinco horas**, así que si no se organizaba bien no le daba tiempo a todo.

La gimnasia, además es un deporte en el que un ejercicio sigue a otro ordenadamente, no vale saltarse un paso porque si no vas al suelo seguro. Si Nadia consiguió tantos *dieces*, era porque sabía ir a su ritmo sin olvidarse de nada y sin ponerse nerviosa. Fue la única gimnasta que compitió en todas las pruebas posibles, primero en una, luego en otra, luego en otra...cuando llegaba a un aparato pensaba sólo en ese, el siguiente ya llegaría después.

Tampoco quería adelantarse a su edad aunque fue toda una mujer en un podio olímpico: sin embargo, sonreía divertida con un gran muñeco en los brazos cuando le preguntaban los periodistas. Por cierto ¿sabes lo que dijo cuando la preguntaron cómo había conseguido llegar hasta allí? Pues dijo: “...**para mí, la perseverancia el valor, el trabajo constante, la flexibilidad y la naturalidad constituyen las cualidades de toda gimnasta...No temo a nadie. Y mi enemigo soy yo misma que intento superarme así cada vez más**”.

## PREGUNTAS

1. ¿De qué se acuerdan tus padres de Nadia Comaneci? ¿Te han contado algo?
2. ¿En qué podemos decir que consiste eso de llevar una vida ordenada?
3. Hay otros valores necesarios para ser un/a gran gimnasta que Nadia comenta en su última frase. ¿Cuales crees que valen también para ser una gran persona?

## SUGERENCIAS

### Para tu vida

- Ordena tu habitación y tus cosas sin que tenga que perseguirte tu madre con el palo de la escoba para que lo hagas.
- Elabora un horario semanal en el que puedas encontrar tiempo para estudiar, hacer algún deporte, leer, jugar con los amigos/as, estar en casa, e incluso aburrirte un poco si quieres (no, eso no que es un rollo). Es cuestión de organizarse un poco.

### Para la clase de Educación Física.

- Sigue paso a paso los ejercicios que te indique y te made tu profesor, verás que es la mejor forma de aprenderlos.
- Prepara la ropa de educación física la noche anterior a la que tengas la clase , ya que por la mañana con el sueño y las prisas, seguro que se te olvida algo. Cuando llegues a casa después de una practica deportiva, deja las zapatillas a ventilar y la ropa sucia en la lavadora.
- Ayuda a colocar en su sitio el material de educación física: balones, colchonetas, picas, aros... y todo lo que se utilice cada día, así duran más y queda más espacio libre

## EL PROPÓSITO

Escribe un propósito que creas poder cumplir en este trimestre y que guarde relación con el valor que acabas de leer. Procura que sea algo fácil de llevar a cabo pero que realmente puedas hacer. No te comprometas a realizar algo que sea muy difícil.

## ACTIVIDADES

Busca en internet una fotografía de NADIA COMANECI, el protagonista de esta historia . En Google, en el borde superior izquierdo puedes encontrar un apartado que se llama IMÁGENES. Pulsa sobre él y accederás a un montón de imágenes. Pon en la barra de Google el nombre de la persona que quieras buscar y tendrás a tu disposición muchas fotografías. Utiliza Cortar y Pegar para trasladar esa imagen a una hoja de Word y luego pégala por detrás de esta hoja)

## RESUELVE EL ENIGMA:

¿Que gimnasta española es la única en el mundo que ha participado en cuatro Juegos Olímpicos de forma consecutiva?. Escribe su nombre y las cuatro ediciones de los Juegos Olímpicos en los que ha participado.