



Nom i cognom: _____

Data: _____

Curs: _____

TASCA 3: De Vilafranca a Tòquio?

QUÈ S'HA DE FER?

En aquesta tasca tornen a aparèixer les nostres atletes vilafranquines que ens estan acompanyant des d'inici de curs. La tasca està composta per fragments dels diaris personals o per pensaments que tenen elles mateixes mentre estan realitzant diferents accions.

Llegiu amb atenció les diferents situacions de cada atleta, tingueu en compte a quina data pertany cada pensament o fragment del diari.

Com veureu al final de la tasca, heu de calcular el cost final. Cost final de què? Comenceu a llegir i ho veureu; però abans acabeu de llegir els 3 apartats que falten.

AMB QUI S'HA DE FER?

La tasca la podeu fer individualment o conjuntament amb la família. Hi ha parts de l'exercici en què es podria necessitar de l'ajuda de familiars.

QUAN S'HA D'ENTREGAR?

És una tasca opcional i entra dins el pla de treball de la setmana del 26 de març al 2 d'abril. Per tant, hauria d'estar feta abans de dijous que ve.

La tasca s'ha d'haver fet abans de dijous 2 d'abril, dijous inclòs.

MATERIAL NECESSARI:

Un full i alguna cosa per anar apuntant.
Ordinador.

De Vilafranca a Tòquio?

*Si cliques a sobre d'algunes imatges et recondirà a una pàgina web.

*Si cliques a sobre de les paraules en blau i subratllades et recondirà a una pàgina web.

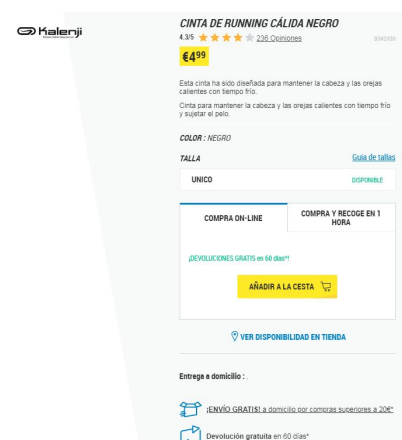
Raquel mitjan de gener

No fa ni un mes que vam tornar de les vacances de Nadal i ja torno a necessitar una setmaneta de descans. Aquests entrenaments tan exigents m'estan deixant baldada. No ho sé jo si aguantaré aquest ritme fins a finals de juny. Ara que hi penso, si volem aconseguir les mínimes per anar al campionat del món d'atletisme d'Oregon a Estats Units... ara és el que toca, donar-ho tot i arribar el més fortes possibles quan arribi el moment. Suposo que el Pep i l'Anna ja hauran calculat bé els períodes d'alt entrenament i tot això... si el club les ha escollit com a entrenadores, per alguna cosa serà... Quina son que m'està venint...



Mercè principis de febrer

Quina feinada! Només em faltava això, haver d'anar al Decathlon a comprar cintes d'aquestes que es posen al cap per disfressar-nos de runners... A més a més, quina poca originalitat que haguem decidit anar de runners dedicant-nos a ser atletes professionals.. En fi, a veure si finiquitem ja el Carnaval d'una vegada i tornem a entrenar seriosament... Amb tanta disbauxa, segur que hem perdut una dècima cadascú. Ostres! El treball de "Fisiologia de l'esport" és per demà! Abans d'anar a sopar ha d'estar acabat! Sempre vas tard Mercè... quin cap que tinc...



Jürggen finals de febrer

Quina gana que tinc... Em sembla que hauré de berenar una mica millor abans de cada entrenament, sinó cada nit al tornar a casa buido la nevera cada vegada.

Nooo! Ja fa 10 minuts que ha començar l'APM a TV3. Quina gran recomanació em va fer el professor de Català de la universitat, molt millor mirar programes de televisió en Català que no aprendre'm el llistat de pronoms febles. Que pesada està la gent pel WhatsApp.. haurà passat alguna cosa important i jo no me n'hauré enterat amb tant d'atletisme? Coi! Sembla que va en serio això del Coronavirus... a la Xina ja fa setmanes que hi estan lluitant i Itàlia ja han començat a haver-hi infeccions i els primers morts. Potser que ens ho comencem a prendre seriosament això.

Dos morts per coronavirus a Itàlia, un dels països més afectats d'Europa

Un home de 78 anys de la regió del Vèneto i una dona de 75 anys de la Llombardia han mort amb poques hores de diferència pel coronavirus

Belén primera setmana de març

Alguna mala notícia més Karma? Multa a la zona blava, què et costava posar 5 minuts més Belén! Torçada de turmell a la part final de l'entrenament; encara sort que no ha estat gran cosa... Genial el dia d'avui... 59 missatges al grup de WhatsApp del club?! Que el més segur és que es suspenguin els entrenaments a partir de la propera setmana?! Perfecte, alguna cosa més? Coliflor per sopar? Gràcies papa per preocupar-te per la meva alimentació...



Joan últimes setmanes de març

Bon dia mon! Segona setmana de confinament, t'ho miris com t'ho miris, ja queda menys per tornar a trepitjar la pista! A esmorzar i a veure si la premsa esportiva explica alguna cosa diferent, que amb això de no tenir fútbol els farà parar bojos i ja no saben que inventar-se. Òndia! Els jocs Olímpics de Tòquio suspesos? Nooooo! Bé, ben mirat tampoc hi arribaríem cap dels 5... Doncs mira que l'agost del 2016, amb les olimpíades de Rio, vaig estar les dues setmanes enganxadíssim a tot el que trobava per la TV; tir amb arc, gimnàstica rítmica, bàsquet, atletisme, ciclisme, petanca... O el campionat de petanca el vaig veure per "Penedès TV"? Bé, ara no ho recordo, però sí que és cert que em tenien ben distret les olimpíades durant les onades de calor de l'agost...

lep! Para el carro un moment Joan... Si s'ajornen els jocs d'aquest 2020, segurament es faran el 2021... si tenim un any més de marge per preparar-nos... potser podem millorar els nostres temps i aconseguir la marca mínima per poder anar als jocs del 2021... PODEM ARRIBAR A SER ATLETES OLÍMPICS! No hay mal que ciento volando! Em sembla que no era així... Vaig a posar-ho al grup de WhatsApp! ANIREM A TÒQUIO 2021!

MÉS ESPORT BARCELONA / TÒQUIO - 25 març 2020 2.00 h

☆ WhatsApp Facebook Twitter Telegram Email Print

Els Jocs, ben ajornats

- El primer ministre japonès, Shinzo Abe, i el president del Comitè Olímpic Internacional, Thomas Bach, arriben a un acord per ajornar els Jocs de Tòquio fins a l'estiu del 2021 per la crisi del coronavirus
- La petició del Comitè Olímpic i Paralímpic dels Estats Units precipita una decisió que ja estava cantada des de diumenge



PUBLICAT A
L'Esportiu. Nacional
25-03-2020, Pàgina 2
L'Esportiu. Girona
25-03-2020, Pàgina 2

NOTÍCIES
DIJOUS, 26 MARÇ 2020

MÉS LLEGIDES

Belén durant el mes d'abril

Quin geni el Joan, sempre sap trobar-hi el costat positiu a les males notícies; n'hauré d'aprendre em sembla. Si ens hi posem cada dia en serio, amb un bon pla d'entrenament i dedicació quasi al 100% no és cap bogeria pensar que podem arribar a anar a Tòquio el 2021.. I ara què caram diu l'Anna pel grup? Ha escrit: "Conec a una persona important del CAR de Sant Cugat..". Mira que és bona dona, excel·lent entrenadora, de fet, encara no li he trobat cap defecte; ara bé que es posi a mirar-se cotxes amb la que està caient... a més a més a Sant Cugat del Vallès; serà per concessionaris a Vilafranca. Ahhh! Que CAR són les inicials de Centre d'Alt Rendiment i està a Sant Cugat del Vallès. A veure, vaig a buscar-ho a Google.

CAR Centre d'Alt Rendiment Esportiu

Inici Servei als esportistes Training Camps Empresa Innovació Instal·lacions El CAR RSC Notícies Contacte



CAR **INSTAL·LACIONS**

Centre d'Alt Rendiment de Sant Cugat del Vallès

El **Centre d'Alt Rendiment esportiu de Sant Cugat** (conegut com a CAR de Sant Cugat) és un organisme públic esportiu ubicat a Sant Cugat del Vallès. Fou el primer centre d'alt rendiment esportiu del món que va disposar de un centre educatiu, fet que va permetre que els esportistes poguessin seguir amb els seus estudis acadèmics. El seu pressupost el 2016 va ser de 11,5 milions, dels quals set es van finançar a través del Consell Superior d'Esports i del Consell Català de l'Esport i els altres quatre dels recursos propis que genera bàsicament a través de les concentracions d'esportistes i seleccions d'altres països.^[1]

Alguns dels esportistes catalans que hi han passat són Gervasi Deferr, Arantxa Sánchez Vicario, Valentí Massana, Manel Estiarte o Erika Villaécija. També ha acollit esportistes internacionals com Serguei Bubka, Javier Sotomayor, Merlene Ottey, la selecció xinesa de natació sincronitzada, la selecció russa de natació o la selecció argentina de futbol.^[2]

Caram! Això ja és una altra lliga. Veig que és un lloc on els esportistes d'alt nivell poden seguir entrenant a un ritme i nivell molt alt amb l'objectiu de preparar-se per a les competicions d'aquell moment i a la vegada també pots seguir estudiant aquella carrera que estiguis cursant. Això és genial! Esport d'alt nivell i educació alhora! Si és aquesta Anna, en sap molt!

Raquel durant el mes d'abril

Quina passada! L'Anna i el Pep han aconseguit que ens acceptin al CAR. Encara no m'ho acabo de creure. Segons van dir pel grup [Mireia Belmonte](#), [Garbiñe Muguruza](#), [Joel González](#) o [Ona Carbonell](#) van fer la preparació pels JJOO de Rio del 2016 al CAR. Quin nivell!

En tot aquest núvol que estem vivint, deixant a banda la desafortunada aparició del maleït virus, hi ha una petita cosa, que no sé si considerar-la bona o dolenta. A veure com ho puc ordenar dins dels meus pensaments. Des de que som ben petits, el Joan, la Mercè, la Belén i jo, i des de fa poc s'hi ha afegit el Jürggen, hem anat juntes a les competicions, voltant per tota Catalunya i sempre competint en les mateixes disciplines, però ara, des del CAR ens diuen que hauríem de triar-ne una i especialitzar-nos en aquesta disciplina.

Avui hem pres la decisió final per escollir la nostra disciplina:

Mercè: 3000 obstacles

Belén: llançament de martell

Joan: llançament jabalina

Jürggen: salt d'alçada

Jo (Raquel): salt de perxa

En fi, si volem arribar el més lluny possible, haurem de seguir els consells de les més expertes.

Mercè durant el mes de maig

Primera setmana al CAR superada. L'adaptació està sent molt bona, la gent és molt amable, les companyes d'atletisme encara més i amb només una setmana ja es comencen a veure petites millores.

I la part social també està sent molt bona, hem fet nous amics i amigues i això de que et considerin la "novata" et tracten amb més cura; però sembla que això només és els primers dies. Es veu les novates del CAR són les encarregades de fer les comandes de material de cara als entrenaments per preparar els campionats següents. Així doncs, a les 5 novates Vilafranquines, al Jürggen el considero un vilafranquí més ja, ens ha tocat:

1. Calcular el material que farà falta per a cada disciplina.

2. Calcular el preu total de la comanda de material.

Sempre s'ha dit que els alemanys són molt eficients en quant a producció i tot això no?

Jürggen durant la segona setmana de maig

Va Jürggen, espavila que has de deixar enllestit abans d'anar a entrenar la comanda del material del salt d'alçada; a mi m'han demanat:

Salt alçada

1x [kit saltòmetres salt alçada](#)

3 x [llostó espuma premium](#)

Ostres! Sort que me n'he adonat! El preu gran és sense I.V.A. i òbviament a nosaltres ens cobraran l'I.V.A.. Vaig a avisar a la resta del grup que agafin el preu amb I.V.A.!

Belén durant la segona setmana de maig

Ara ja no sé si em fa tanta gràcies això de ser novata; com m'equivoqui al fer la comanda i m'ho facin pagar de la meva butxaca em quedaré ben escuarada... A veure, haig d'encarregar el següent del llançament:

[Martell](#)

[Cable martell](#)

[Nansa martell](#)

Aiiii! Quasi me n'oblido! Som 13 persones en total que entrenarem el llançament de martell.

Joan durant la segona setmana de maig

Abans de posar-me al Fortnite, deixa'm fer la compra de material que sinó sí que m'hauré d'acabar dedicant al Fortnite. Aquí està el mail del coordinador dels atletes que fem llançament de jabalina:

[Jabalines:](#)

2 de 500 g

3 de 600 g

3 de 700 g

1 de 800 g

Vaig a repassar bé la suma total... Ok, em surten 9 jabalines. Perfecte, som 9 atletes, 9 jabalines.

Mercè durant la segona setmana maig

Va, 5 minuts i això està fet! Centrem-nos Mercè que no estem per malgastar els diners. On tinc el PDF que m'ha enviat el coordinador? Ja l'he trobat. Hi diu: "Per la cursa dels 3000 obstacles faran falta 4 tanques que saltem normal i 1 tanca extra que és la que saltem i caiem a la fossa. Per cert, també cal comprar l'aigua de la fossa que ha de ser Font Vella que sinó se'ns irriteren els peus. Per omplir la fossa ens faran falta 3.200 decímetres cúbics." Caram quina pell més fina aquests de la gran ciutat... Tan tranquiles que posàvem el peu dins la fossa al club de Vilafranca.

N'hi ha per llogar-hi cadires, que em facin calcular quantes garrafes em faran falta per omplir la fossa...

[Tanca cursa obstacles](#)

[Aigua](#)

Raquel durant la segona setmana de maig

Tinc el cul ple de blaus, a veure si faig ja la compra del material nou i que arribi el més aviat possible perquè les caigudes des de tan amunt amb aquell matalàs m'estan deixant feta pols. On para el mail de la coordinadora? Aquí:

1 x [kit saltòmetres salt perxa](#)

3 x [Llistó espuma econo](#)

Comanda material feta!

Ara agafeu paper, llapis i goma i aneu fent els càlculs que considereu.

Un cop creieu que teniu el cost de cada disciplina, **sumeu-ho** tot per saber quant li costarà al CAR tot el material junt.

Quan ho tingueu tot, aneu a l'enllaç <https://forms.gle/S5351njqUR6AtJs76>, i ompliu les respostes per saber si ho heu fet tot bé.

Bona sort!