

# : 15 DÍAS OLÍMPICOS



2024 es un año muy especial para el deporte mundial. En París se dará la mayor cita deportiva del mundo: **los Juegos Olímpicos y Paralímpicos**.

Por este motivo, desde el Dia de l'Esport os trasladamos el reto de preparar vuestros propios JJOO y JJPP. El 26 de marzo queremos celebrar 1.000 jornadas olímpicas en la Comunidad Valenciana. Y para conseguirlo, los protagonistas sois vosotros, los centros educativos.

Igual que un deportista se prepara durante 15 o más años para una cita como esta, **en el Dia de l'Esport proponemos 15 jornadas** para que, escolares y el profesores conozcáis todo lo necesario para celebrar vuestra jornada olímpica. Os podréis apoyar en diferentes materias para preparar la jornada. Contaréis con todos los ingredientes para preparar una gran jornada.

El mayor premio para tod@s será disfrutar de dicha jornada, pero, además, la organización del Dia de l'Esport también premiará a los mejores.

# 15 DÍAS OLÍMPICOS

DIA DE L'ESPORT

**0**  **DECÁLOGO**

**1** **ABC**

**2**  **ANTORCHA**

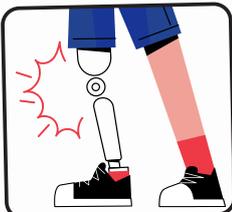
**3**  **BANDERAS**

**4**  **DISCIPLINAS**

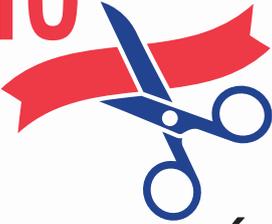
**5**  **NUEVO DEPORTE**

**6**  **DEPORTES INVIERNO**

**7**  **JUEGOS PARALÍMPICOS**

**8**  **OLÍMPIC@S Y PARALÍMPIC@S**

**9**  **LOS REFERENTES DE LA C.V.**

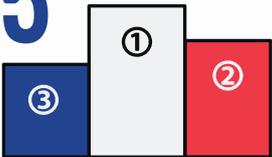
**10**  **INAUGURACIÓN**

**11**  **DORSALES Y UNIFORMES**

**12**  **MASCOTA**

**13**  **REGLAMENTO**

**14**  **RETRANSMISIÓN**

**15**  **PODIO Y MEDALLAS**

# DECÁLOGO DEL BUEN/A ATLETA OLÍMPIC@

L@S ATLETAS OLÍMPIC@S TIENEN EN CUENTA, PARA SU PREPARACIÓN, LOS SIGUIENTES CONSEJOS:

## EL/LA BUEN/A ATLETA...



Lo es dentro y fuera del campo.



Entrena, lucha siempre, intenta superarse, resistir el cansancio y no perder el ánimo cuando va perdiendo.



Es valiente y sabe que con esfuerzo se consiguen buenos resultados.



Para que pueda ser fuerte, rápido e inteligente ha de cuidarse siempre. Calienta antes de cada ejercicio y cuida su alimentación.



No se puede jugar si no se respetan las reglas del juego. Un buen atleta las respeta y las hace respetar, tanto dentro como fuera del terreno de juego.



Cuando juega en equipo, no pretende lucirse por su cuenta. Sabe que quien tiene que ganar es el equipo. Ayuda a los compañeros y acepta su ayuda.



Intenta ganar a los demás, pero sobre todo intenta ganarse a sí mism@, procurando jugar mañana mejor de lo que juega hoy.



Sabe que para jugar bien hay que jugar con inteligencia y que el entrenamiento es el medio para conseguirlo.



Está orgullos@ de serlo y nunca olvida disfrutar realizando actividad física.



Busca, sobre todo, ser mejor persona.

# 15 DÍAS OLÍMPICOS

DIA DE  
L'ESPORT

## • DÍA 0: DECÁLOGO DEL BUEN ATLETA OLÍMPICO

Además de por el esfuerzo personal, el éxito de tod@ deportista depende siempre de sus compañer@s de viaje, de la forma de conseguirlo y de sus valores como persona. Esta forma de llegar al éxito hará que perdure más en el tiempo. Os invitamos a colgar este decálogo en vuestra clase, os servirá de guía para conseguir el éxito en la jornada del 26 de marzo. ¡A por todas!

## • DÍA 1: EL ABC DE LOS JJOO

Antes de adentraros en el deporte olímpico, tendréis que **conocer su origen: la historia de los JJOO**. ¿Cuándo y por qué surgieron? ¿Cuántas ediciones de JJOO se han celebrado? ¿Qué es exactamente el olimpismo? ¿Qué significado tienen los aros olímpicos? Cuántas más preguntas os hagáis, ¡mejor!

## • DÍA 2: LA ANTORCHA OLÍMPICA

La Antorcha Olímpica es uno de los elementos con más historia y tradición de los JJOO. Os invitamos a que conozcáis sus orígenes y cuál es su papel en cada cita olímpica. ¿Es siempre la misma? ¿Qué simboliza? Nos encantará ver vuestros diseños.

## • DÍA 3: BANDERAS DE PAÍSES OLÍMPICOS

¿Qué tal se os da la geografía? En París habrá deportistas que representarán a 204 países. ¿Los conocéis todos? ¿Y sus banderas? Con esta prueba, podréis recorrer el mundo y descubrirlos todos.

## • DÍA 4: DISCIPLINAS DE LOS JUEGOS

En los Juegos de París se practicarán **32 deportes diferentes**. Desde deportes de pelota como el fútbol, el baloncesto o el balonmano hasta pruebas de atletismo (100 m. lisos, carreras de fondo, lanzamiento de peso, salto de longitud...), deportes acuáticos, etc. ¿Los conocéis todos? ¿Cuáles vais a poner en práctica en vuestro Día de l'Esport?

## • DÍA 5: NUEVO DEPORTE OLÍMPICO

Ya conocéis todos los deportes de los JJOO de París, pero, ¿son siempre los mismos? Hay un **nuevo deporte que se va a estrenar en París 2024: el breaking**. En la última edición de Tokio 2021 se estrenaron el skateboarding, el surf y la escalada deportiva. ¿Los conocíais? Estos son deportes callejeros... **toca descubrirlos**.

## • DÍA 6: DEPORTES DE INVIERNO

Pasamos del sol a la nieve. Estamos trabajando los Juegos de verano, que son los más conocidos, pero, ¿sabíais que también hay Juegos de invierno? ¿Cuándo y dónde se celebran? ¿Igual que los de verano? **En esta prueba podréis representar los Juegos de invierno con sus equipaciones típicas** (trajes de esquí, monos, etc.).

Organiza:

Comunitat Valenciana  
**COMUNITAT  
DE L'ESPORT**



Colabora:

**ColaCao**

**DECATHLON**

Para seguir poniendo en práctica vuestras habilidades y conocimientos. En la sección de materiales de la web del Día de l'Esport, os hemos preparado un juego de mesa.

**01**

## • DÍA 7: LOS JUEGOS PARALÍMPICOS

Si prepararse para unos JJOO ya es difícil, más difícil es hacerlo con alguna dificultad añadida. En los JJPP participan deportistas con discapacidad y **nos enseñan a todos que en el deporte no hay barreras para nadie** y que siempre podemos superarnos. **Estudad sus historias:** Teresa Perales, Ricardo Ten, David Casinos...

## • DÍA 8: DEPORTISTAS OLÍMPIC@S Y PARALÍMPIC@S

L@s deportistas son los grandes protagonistas de los Juegos. **Mujeres y hombres que han pasado a formar parte de la historia olímpica. Os invitamos a conocer hazañas de referentes como:** Nadia Comaneci, Carl Lewis, Usain Bolt, Michael Phelps... que son un ejemplo a seguir.

## • DÍA 9: LOS JJOO Y JJPP EN LA COMUNIDAD VALENCIANA

El deporte valenciano también tiene sus referentes olímpic@s: Patricia Pérez, Mireia Martínez, José Quiles, Polina Berecina, Nagore Folgado, Néstor Abad. Son algun@s de ell@s y necesitan que les animéis para los JJOO y JJPP. Cuanto más sepáis sobre ellos, mejor podréis animarles. Os iremos facilitando en la web de Dia de l'Esport fichas de ell@s para que podáis colorearlas y averiguar su trayectoria profesional.

## • DÍA 10: INAUGURACIÓN DE LOS JJ.OO.

La **ceremonia de inauguración es uno de los actos más importantes** y espectaculares en cada edición de los JJOO: baile, color, música... tod@s l@s deportistas desfilan orgullos@s representando a su país. Este será un gran reto para vosotr@s, ¡Estamos deseando verlo!

## • DÍA 11: DORSALES Y UNIFORMES

Los uniformes de los diferentes países se esperan con gran expectación en todas las ediciones. Cada país intenta incluir rasgos propios de su cultura en la uniformidad. Y representar los colores de la bandera es todo un reto. Además, para participar en las competiciones de algunas disciplinas, cada atleta lleva un dorsal. **Os invitamos a crear los uniformes olímpicos de vuestro centro escolar.**

## • DÍA 12: MASCOTA

Todas las ediciones de los JJOO tienen su propia mascota. Waldi fue la primera de todas. En Barcelona tuvimos a Cobi. El Día de l'Esport no podía ser menos, ¿verdad? Creadla, dibujadla, pintadla, dadle forma y volumen. **¡Vamos a dar vida a la mascota del Dia de l'Esport!**

## • DÍA 13: REGLAMENTO

Igual que en clase tenéis a vuestro profesor/a, **en los Juegos existe la figura de los jueces, juezas y árbitr@s que se encargan de controlar que todo salga bien y se cumplan las reglas de cada deporte.** ¡Esta es una oportunidad para que l@s más mayores pongan las reglas!

## • DÍA 14: RETRANSMISIÓN DE LOS JJOO

La televisión, con sus cámaras y reporter@s, permite que la retransmisión de los JJOO llegue a todo el mundo. Sin ell@s no podríamos vivir la emoción olímpica. **Por un día, podéis ser cámaras y reporter@s de televisión y grabar y retransmitir lo que pase en los JJOO:** el encendido de la antorcha, la llegada de la mascota, la entrega de medallas, etc.

## • DÍA 15: PODIO Y ENTREGA DE MEDALLAS

Si habéis llegado hasta aquí, ya habéis ganado los JJOO. Porque tod@s habéis celebrado la jornada con vuestros compañer@s y profesorado. Pero siempre hay una medalla de oro, una de plata y una de bronce. **Os invitamos a crear un podio, medallas y representar esta ceremonia tan distintiva de los JJOO.**