



MATÈRIES CIÈNCIES DE LA NATURALESA, DESTRESES LINGÜÍSTIQUES (EXPRESSION ORAL, COMPRENSIÓ LECTORA), EDUCACIÓ FÍSICA

EDAT: 4t PRIMÀRIA (9-10 ANYS)

OBJECTIUS DE LES FITXES DE TREBALL

La proposta didàctica següent pretén reflexionar sobre la importància de portar una alimentació equilibrada i variada amb l'objectiu de proporcionar els nutrients i energia que l'organisme necessita durant les 24 hores del dia.

Les activitats focalitzen l'atenció en l'obtenció de l'energia mitjançant els aliments i en la diversitat d'accions i processos per als quals és necessari l'aportació d'energia, ja es tracte de funcions vitals o no i d'accions o processos que podem percebre amb els sentits.

Treball individual

- 1 _ El joc de la soga
- 2 _ El cos humà i l'energia. Breakout

1 _ El joc de la soga

L'activitat de Genially següent es pot fer de manera individual, encara que és més enriquidor per parelles. L'última pàgina mostra el text completat amb les paraules que falten, però no corregix si s'han indicat incorrectament.



Està clar que estos xics i xiques estan utilitzant tota l'energia per a estirar de la corda, però saps per a què més? Completa les paraules que falten en este [joc de Genially](#) i descobriràs la millor estratègia per a guanyar el joc de la soga.

2 _ El cos humà i l'energia. Breakout

Tots els aliments aporten energia en major o menor grau, informació que podem veure expressada en l'etiquetatge dels aliments com quilocalories, en l'abreviatura kcal. Aquells aliments que aporten més quantitat de kcal es denominen aliments energètics.

Igual que l'anterior, encara que es pot fer individualment, és més enriquidora si es resol per equips.

Tu mateix pots decidir quin tipus de recompensa pot obtenir l'alumne, alumna o equip una vegada finalitze l'activitat. Ningú més que tu, com a docent, sap quines activitats motiven l'alumnat.

Resol el [Breakout de Genially](#) que proposem per a descobrir quins són els aliments energètics i quin espai ocupen en la piràmide d'alimentació saludable.



3 _ Endevina la paraula. Joc de mímica.



En la imatge que projecta el mestre o mestra en la pissarra digital falten algunes paraules. Totes representen accions o processos per als quals es necessita energia. Què vos pareix si resollem les paraules que falten amb un joc de mímica per equips?

El mestre o mestra vos n'explicarà les normes.

Organitzada l'aula en dos equips, cada un ha de representar amb mímica i endevinar 5 de les 10 paraules que falten en el text. Tenen 1 minut per cada paraula. Si, passat este temps, l'equip no l'ha endevinada, salta a l'equip següent. Si, a priori, valores que la resolució serà difícil, pots oferir una pista i, a mesura que les resolen, les poden anar escrivint en la pissarra digital, en el buit que correspon.

El repartiment de termes per a cada equip pot ser el següent:

Equip 1 pressió, flexionar, força, pensar, observar

Equip 2 esforç, estirar, tensió, concentració, bufar

El text, una vegada completades les paraules, queda de la manera següent

En el joc de la soga, els ossos dels participants estan sotmesos a una forta **pressió** i els músculs fan un gran **esforç**. Mentrestant, l'intens treball de les articulacions permet que els jugadors tinguin les cames **flexionades** perquè no els tomben. En el moment d'**estirar**, els participants aguanten la respiració, exercint d'esta manera més **força** amb els músculs del ventre, mentre mantenen una forta **tensió** amb braços i cames.

Pensar en situacions divertides que puguin fer perdre la **concentració** a l'equip contrari forma part del joc brut d'alguns participants. Mentre que **observar** si els jugadors de l'equip contrari **bufen** molt sovint ajuda a reconèixer quan comencen a estar esgotats.

Treball en equip

1 _ Coreografia Just Dance

2 _ Alimentació saludable, energia inesgotable. Debat americà

1 _ Coreografia Just Dance.

Quan juguem a l'aranya peluda, pugem les escales corrents o seguim una coreografia de Just Dance, el cos s'activa en tots els sentits. Penseu que necessitem estar atents i concentrats? El nostre cos se sent igual que quan estem asseguts en una cadira?

Trieu entre tots la coreografia que més vos agrada de Just Dance per a seguir-la en grup gran. En acabar, farem una activitat de reflexió tots junts per a resoldre estes preguntes i moltes més.

Per a l'activitat de reflexió, et pot servir vore la [presentació de CANVA](#) següent.



2 _ Alimentació saludable, energia inesgotable. Debat americà

Com que necessitem energia durant les 24 hores del dia per a fer totes les activitats del dia a dia i dur a terme processos vitals mentre dormim, és important menjar 5 vegades al dia per a proporcionar a l'organisme els nutrients i l'energia que necessita.

ALIMENTACIÓ SALUDABLE, ENERGIA INESGOTABLE
I tu, ja desdormint? *Cada quant recarregues tu les piles?*

El nostre cos necessita energia durant tot el dia i l'obté a través d'una dieta saludable:

- Entre el 50 – 60% a través d'aliments rics en hidrats de carboni: cereals i els seus derivats, llegums, fruites...
- El 20 – 30% a través d'aliments rics en greixos: oli d'oliva, fruita seca i llavors són els que hem de prioritzar
- 10 – 20% a través d'aliments rics en proteïnes: carn, ous, peixos i mariscos.

I quina quantitat d'energia hauríem d'aportar en cada menjar?

Les necessitats d'energia de cada persona es calculen en funció del sexe, activitat física i edat.

En els 5 menjars que fem durant dia, el cos obté l'energia que necessita per a afrontar, entre moltes altres coses, les següents hores d'activitat física i intel·lectual.

APORTACIÓ D'ENERGIA	COMIDA DEL DIA
15 - 20%	Desdèjuni a casa
5 - 10%	Desdèjuni a l'escola
30%	Disnar
15%	Berenar
30%	Sopar

I l'energia que el nostre cos no acaba utilitzant, s'acumula en l'organisme en forma de greix corporal.

Parar-se uns minuts i analitzar com fem les coses ens ajuda a reconèixer si és necessari millorar els nostres hàbits.

La manera d'alimentar-nos no és una excepció. Analitzar què i quan mengem, ens ajuda a entendre si el nostre cos rep els nutrients que realment necessita per a créixer amb salut.

En moltes ocasions, saltar-se el desdèjuni a casa és per falta de temps en alçar-se vesprada.

I, també en molts casos, portar aliments de picotege per al desdèjuni a l'escola, és perquè ens va donar peresa preparar un entrepà, una fruita seca o una peça de fruita abans d'èixer de casa o la nit anterior.

En la [presentació de CANVA](#) següent sobre la importància de prendre un desdèjuni saludable, podeu vore quina quantitat d'energia hauria de proporcionar cada una de les 5 menjades i com és una alimentació equilibrada.

Després de visualitzar tots junts la presentació, vos animem perquè reflexioneu sobre l'alimentació saludable. En l'última pàgina de la presentació proposem 3 afirmacions perquè es posicionen sobre si consideren que és certa o no i argumenten les respostes. Pots afegir-ne més o substituir-les per unes altres.