

Per a què necessitem energia i d'on l'obtenim.

Quanta se'n necessita per a seguir una coreografia?

Nom _____



Treball individual

Per a què utilitzen l'energia estos xics i xiques?

Quins aliments aporten energia al seu organisme? Quantes vegades al dia o a la setmana es recomana prendre estos aliments?

Utilitzen energia els seus músculs i les seues articulacions? I els seus sentits: vista i oïda?

1

Que estos xics i xiques utilitzen tota l'energia que tenen és evident.

Per a què? Per a estirar la corda i alguna cosa més.

Posa punt, coma, dos punts i majúscules en este text, perquè tinga sentit.

un dissabte com un altre qualsevol a nacho i als seus amics se'ls va ocórrer anar a passar l'estona a la platja fins a l'hora de dinar la majoria havia pres un bon desdjuní però lucía i ramón el seu germà bessó van eixir amb un simple got de llet per a no arribar tard com tots els dies eixien de casa amb el temps just i quasi sense desdjunar

l'aigua encara estava molt freda a eixes hores per això decidixen jugar un poc els xics estiren d'una banda i les xiques de l'altra nacho anima els dos equips a l'espera de vore quin dels dos cau primer a terra

però este joc no és només qüestió de força bruta també és qüestió d'estar atent a l'equip contrari posant tots els sentits en alerta i a la mínima que es relaxen es despisten o es mostren esgotats és quan toca estirar

Per a què necessitem energia i d'on l'obtenim.

Quanta se'n necessita per a seguir una coreografia?

Nom _____

2

El nostre organisme utilitza energia per a moltes coses. Algunes d'estes som conscients que es produïxen en el nostre cos, però altres ens passen molt desapercebudes. Completa amb les paraules següents: esbufeguen, flexionades, pensar, observar, estirar, força, esforç, concentració, pressió, tensió.

En el joc de la corda, els ossos dels participants estan sotmesos a una forta _____ i els seus músculs fan un gran _____. Mentrestant, el treball intens de les articulacions permet als jugadors mantindre les cames _____, amb l'objectiu de no ser tirats a terra. En el moment d'_____, els participants aguanten la respiració, exercint així _____ amb els músculs del ventre, mentre mantenen una forta _____ amb braços i cames.

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

3

El cos humà necessita energia per a tot, durant les 24 hores del dia i durant tota la vida. Comprensió lectora.

Durant el dia, el cos necessita energia per a fer moltes coses. Algunes es poden percebre amb els sentits de la vista i l'oïda. Es pot vore l'acció de llançar una pilota i sentir l'acció d'aplaudir. Però altres processos no es poden percebre amb els sentits. No es pot vore ni sentir el procés complicat que porta a terme el cos perquè ens mantinguem concentrats en este text i comprendre'l. Ni tampoc no es pot vore ni sentir el procés que porta a terme el cos per a distribuir l'oxigen que necessiten tots els seus òrgans. Per a tots estos processos necessita energia.

El cos obté dels aliments aquella energia que necessita per a totes les activitats i processos que porta a terme. Els aliments que ens donen energia, coneguts com "energètics", són principalment els rics en hidrats de carboni i en greixos. Són aliments rics en hidrats de carboni el pa, l'arròs, les creïlles, la pasta, la quinoa, els cereals baixos en sucre i el plàtan verd, entre d'altres. I són rics en greixos saludables l'oli d'oliva i el de gira-sol, les ametles, les avellanes, les anous i els anacards, entre d'altres.

És important portar una dieta saludable que incloga tots els nutrients que el cos necessita fent 5 menjades al dia: desdèjuni a casa, esmorzar a escola, dinar, berenar i sopar. La Piràmide d'Alimentació Saludable ens descobreix quins aliments formen part d'una dieta sana i quantes vegades al dia o a la setmana es recomana consumir-los.

Per a què necessitem energia i d'on l'obtenim.

Quanta se'n necessita per a seguir una coreografia?

Nom _____

Contesta a les preguntes següents:

1/ D'on obté el cos l'energia que necessita per a efectuar activitats i processos?

2/ Què aporten principalment els aliments que ens donen energia? _____

3/ La pasta, l'arròs i les creïlles són aliments rics en _____

4/ L'oli, les anous i les avellanes són aliments rics en _____

5/ Per a saber quins aliments formen part de la dieta saludable i quantes vegades es recomana consumir-ne, podem consultar _____

Treball en equip:

Participeu junts tota la classe en una de les coreografies que vos proposem:

<https://www.youtube.com/watch?v=sBoXOjVzwE> (mans)

<https://www.youtube.com/watch?v=UWhCejqb02w> (gots)

<https://www.youtube.com/watch?v=P2Yj6e1aYwY> (urban dance)

Acabada la coreografia, contesteu per equips a les preguntes que es plantegen seguidament, justificant les respostes. Després compartiu-les a l'aula amb els altres equips i extraieu les vostres conclusions sobre la importància d'alimentar-se de manera saludable.

Preguntes:

1

Mentre participàveu en la coreografia:

- 1/ Vos ha resultat difícil seguir la coreografia sense perdre-vos?
- 2/ Vos ha costat seguir la coreografia perquè vos heu cansat físicament?
- 3/ El cor vos batejava més de pressa que abans de començar?
- 4/ La respiració era més agitada que abans de començar?

2

Una vegada acabada la coreografia:

Sentiu més calor que abans de començar?

Noteu més carregats els músculs i les articulacions que han treballat

3

L'energia utilitzada:

Per a què penseu que el vostre cos ha necessitat energia durant la realització de la coreografia? Enumereu-ho indicant quins o quines es poden percebre amb la vista o amb l'oïda i quins no.

4




Alimentació saludable i energia:

Dels aliments que heu pres hui, quins penseu que vos aporten energia? Podeu recolzar-vos en la Piràmide d'Alimentació Saludable per a descobrir-ho.

Per a què necessitem energia i d'on l'obtenim.

Quanta se'n necessita per a seguir una coreografia?

Nom _____

Consum Ocasional	Consum Setmanal	Consum Diari
		
<ul style="list-style-type: none">• Snacks salats, refrescos, brioixeria industrial i llepolles per a dies especials	<ul style="list-style-type: none">• Peix, marisc i carn blanca 2 vegades, acompanyat de verdures o cereals.• Peix blau, almenys 1 vegada• Carn roja i dolços casolans, màxim 2 vegades• Ou de 2 a 4 vegades• Carns processades i salses industrials, com a molt 1 vegada	<ul style="list-style-type: none">• Fruïtes, verdures i cereals integrals en les menjades principals• Herbes, espècies, oli d'oliva i llavors per a adobar els menjars• Un grapat de fruites seques i llegums, per a recuperar bons costums• Dues racions de llet o derivats lactis baixos en greix.

Activitat física tots els dies i aigua com a principal font d'hidratació. Prioritza els aliments locals i de temporada, respectuosos amb el medi ambient. Descansa adequadament i comparteix la teua felicitat amb amics i família.

©Consum 2016. Tots els drets reservats

teamconsum.es

©Consum 2017. Tots els drets reservats.

Mes jocs i recursos per a l'aula en Teamconsum