

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

**Quanta se'n necessita per a seguir una coreografia?** Orientacions per a docents



**MATÈRIES: CIÈNCIES DE LA NATURALES, DESTRESES LINGÜÍSTIQUES (EXPRESSION ORAL, COMPRENSIÓ LECTORA), EDUCACIÓ FÍSICA**

**EDAT: 4t PRIMÀRIA (9-10)**

**OBJECTIUS DE LES FITXES DE TREBALL**

**Per a què necessitem energia i d'on l'obtenim. Quanta se'n necessita per a seguir una coreografia?**

Per a tots els processos i accions que efectua el cos, este necessita energia que obté per mitjà dels aliments. Les necessitats energètiques varien en les diferents etapes de la vida i depenen del tipus d'activitat física que es faça, però tots necessitem energia les 24 hores del dia i durant tota la vida. Moltes accions que requerixen energia les podem percebre amb els sentits, però d'altres ens passen totalment desapercbudes. L'acció de llançar una pilota es pot percebre amb els sentits. L'acció d'entendre el contingut d'un text difícilment es pot percebre amb els sentits.

Reconéixer les accions i els processos que efectua l'organisme en activitats que requerixen moviment, en les quals intervenen els sistemes respiratori i circulatori, a més dels músculs, els ossos i les articulacions, els ajuda a entendre les necessitats energètiques de l'organisme i els anima a descobrir com les poden resoldre per mitjà de l'alimentació saludable.

### **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?

### **Fitxa de treball individual per a descobrir què en saben:**

Activitats per a completar frases, col·locar signes de puntuació i comprensió lectora, per a descobrir què saben sobre per a què necessita energia l'organisme i quins aliments n'aporten.

Pots ampliar informació sobre este tema en este [enllaç](#)

### **Treball en equip:**

Participeu tota la classe junts en qualsevol coreografia que vos agrade del tipus "Just 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.

### **Fitxa de treball en equip**

Anima la teua classe a imitar una de les coreografies que proposem. Després, per equips, anima'ls a reconèixer les accions i els processos que ha efectuat el seu cos i a analitzar quins aliments dels que han pres hui els han aportat energia per a dur-los a terme. Per a finalitzar, reflexiona amb ells sobre la importància de portar una alimentació saludable.

#### Solucionari fitxa de treball individual:

1

Un dissabte com un altre qualsevol, a Nacho i als seus amics se'ls va ocórrer anar a (*jugar*) una estona a la platja fins a l'hora de dinar.

La majoria havien (*pres*) un bon desdèjuni, però Llúcia i Ramon, el seu germà bessó, van eixir amb un simple got de llet per a no arribar (*tard*). Com cada dia, eixien de casa amb molta (*pressa*) i amb el temps just, quasi sense desdèjunar.

L'aigua encara estava molt freda a eixes hores, per això decideixen (*jugar*) una estona. 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 va primer al (*terra*), però este joc no és només qüestió de (*força*) bruta. També és qüestió d'estar (*ben*) atent a l'equip contrari, posant en (*alerta*) tots els sentits i, a la mínima que es (*relaxen*), es (*despisten*) o (*es mostren*) esgotats, és quan toca estirar.

2

Paraules que els equips han d'endevinar.

Equip 1 pressió, flexionar, força, pensar, observar

Equip 2 esforç, estirar, tensió, concentració, esbufegar

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

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

3

1/ Dels aliments

2/ Hidrats de carboni i greixos

3/ Hidrats de carboni

4/ Greixos

5/ La piràmide d'alimentació saludable