

Hàbits de vida saludable: l'activitat física

Créixer jugant és sa i divertit

Nom _____



Treball individual

Què saps dels hàbits de vida saludables?

Què s'entén per activitat moderada i activitat vigorosa?

El nostre cos és una màquina quasi perfecta

Des que naixem som capaços de respirar, moure'ns, alimentar-nos, relacionar-nos amb el món que ens envolta. El nostre cos va creixent i desenvolupant-se harmònicament, i això permet que totes les seues parts continuen funcionant coordinades entre si.

No et sembla al·lucinant?

Quan naixem no sabem caminar, ni cantar, ni anar amb bici... Les nostres cames, el nostre cap, el nostre cor i tot el nostre cos són diminuts. Però a mesura que creixem, ens alimentem i ens cuidem, el nostre cos es va desenvolupant i pot fer moltes més coses.

Però arriba un moment, mentre ens fem majors, que comencem a ser responsables dels nostres propis hàbits de vida. Al llarg de les activitats següents reflexionarem sobre això, d'esta forma podràs plantejar-te si els teus hàbits de vida són saludables o si hauries de millorar algunes coses. T'atrevides?

1

Què saps dels hàbits de vida saludables?

Et proposem que lliges les afirmacions següents i penses si són verdaderes o falses i per què. No et preocupes si t'equivoques o no ho tens clar, després ho posarem tots junts en comú.

1. Tindre salut significa no tindre malalties.
2. Les activitats sedentàries són aquelles en les quals no gastem energia, com per exemple veure la televisió.
3. Portar una vida activa és practicar un esport cada dia.
4. És important menjar poc i fer exercici físic per a estar sans.
5. Per a estar sa cal estar prim.
6. És recomanable que fem 5 menjades al dia.
7. Beure aigua també és un hàbit de vida saludable.

Com ja saps, els hàbits de vida saludables estan relacionats, entre altres coses, amb alimentar-se de forma variada i equilibrada, dormir bé, mantindre una bona higiene, desenvolupar la creativitat i cuidar la ment i, per descomptat, amb fer exercici físic de forma habitual.

Segons l'Organització Mundial de la Salut, has de fer almenys 60 minuts diaris d'activitats físiques d'intensitat moderada a vigorosa. I tu deus pensar: com? Activitat què?

2

Què s'entén per activitat moderada i activitat vigorosa?

Quan parlem d'**activitat moderada** ens referim, per exemple, a anar a peu a l'institut, pujar per les escales en lloc de fer-ho en ascensor, traure al gos a passejar... I les **activitats vigoroses** són aquelles més intenses com la natació, el bàsquet, anar amb bicicleta, ballar... Totes fan que el nostre cor treballa més ràpid i es faça més fort.

El nostre cor està en funcionament constant. Si et col·loques la mà al costat esquerre del pit sentiràs el seu batec, que no és més que els moviments que fa per a bombar la sang a totes les parts del cos.

La **freqüència cardíaca** és el nombre de batecs per minut que fa el cor. Els xiquets i les xiquetes teniu més pulsacions que els adults i, quan feu exercici, el nombre de batecs també varia. Creus que quan fas exercici batega més lent o més ràpid? Ho comprovarem prenent-nos el pols en diferents situacions; preparat?

Necessites:

- Un rellotge amb agulles per als segons.
- Un llapis o un bolígraf per a apuntar els mesuraments.

Hàbits de vida saludable: l'activitat física

Créixer jugant és sa i divertit

Nom _____

Et pots prendre el pols en tres llocs diferents:



En la monyica, amb l'ajuda dels dits índex i anular

Posant la mà sobre el cor.

Al coll, posant els dits índex i anular per davall de la mandíbula

Comencem:

Primer calcularem el **pols en repòs**. Compta el nombre de pulsacions del teu cor durant un minut.

Ara calcularem el **pols després d'una miqueta d'esforç**. Salta 10 vegades tan amunt com pugues. Compta el nombre de pulsacions del teu cor durant un minut.

I per a acabar, **tornarem a la calma** i comptarem les pulsacions una altra vegada. Per a fer-ho, seu en una cadira, amb l'esquena apegada al respatler i els peus ben recolzats a terra. Inspira profundament pel nas omplint-te els pulmons i expira per la boca buidant-los completament. Inspira i expira unes quantes vegades, fins que notes que el cor ja no et batega tan ràpid.

Apunta els teus resultats ací pintant la barra fins a l'altura corresponent en cada mesurament:



Hàbits de vida saludable: l'activitat física

Créixer jugant és sa i divertit

Nom _____

Generalment, el nombre de batecs per minut en una persona de la teua edat sol estar entre 80 i 100. Quan naixem el nostre cor va molt més ràpid perquè l'activitat de l'organisme és molt més intensa, i a mesura que creixem el nombre de batecs per minut va disminuint. La freqüència normal en repòs d'un adult sol oscil·lar entre 50 i 100 batecs per minut, però varia segons l'activitat que faça i també en funció del moment del dia.

Treball en equip

Idees per a ser una persona activa

Jocs per a cada dia

1

Idees per a ser una persona activa

Després de calcular la freqüència cardíaca, contestarem algunes preguntes en xicotets grups. L'objectiu de treballar així no és que siguen els més ràpids, heu d'aconseguir que totes les respostes siguen consensuades entre tots els membres del grup; és a dir, no podem escriure la resposta a una pregunta si algun membre del grup no l'ha escoltada i hi està d'acord.

Has vist molta diferència entre els mesuraments? Per què creieu que passa?

L'exercici físic servix per a entrenar el nostre cor i fer-lo més fort. Hi ha alguns esportistes que, en repòs, tenen molt poques pulsacions, al voltant de 40. Increïble, no? Això és possible perquè, el seu cor ha augmentat lleugerament de mida gràcies a l'entrenament i, com que és més gran i fort, bomba més sang en cada batec.

Segons l'**Organització Mundial de la Salut** no és el mateix parlar d'activitat física i d'esport. Es considera **activitat física** qualsevol moviment corporal produït pels músculs esquelètics que exigisca despesa d'energia. En canvi, l'**esport** és una activitat física que es practica habitualment de forma estructurada, que a més se sol fer com a joc o competició i té unes normes que tots els esportistes han de conèixer per a practicar-ho. Ser una persona activa té molts beneficis per a poder créixer sans, però per a poder notar estos beneficis i ser una persona activa és recomanable que feu exercici almenys uns 60 minuts al dia.

Hàbits de vida saludable: l'activitat física

Créixer jugant és sa i divertit

Nom _____

I ara ve la nostra pregunta. **Sou capaç de pensar exemples d'esports i activitats físiques del vostre dia a dia?** Vos en posem un exemple perquè vos resulte un poc més fàcil.

ACTIVITATS FÍSQUES	ESPORTS
Portar les bosses de la compra	Bàsquet

Quins beneficis penseu que té ser una persona activa?

Completeu aquestes frases amb les paraules que vos proposem, però recordeu que no podeu escriure res sense acordar-ho prèviament amb el vostre grup de treball.

– cervell –malalties –pes corporal –jugant –dormir –amics

- Fer exercici fa que la sang circule millor i el nostre cos estiga més oxigenat, això ajuda que el nostre treballe millor i siga més creatiu.
- Fer exercici en grup ens ajuda a fer nous, aprendre a respectar les opinions dels altres i arribar a acords.
- Tindre una vida activa ens ajuda a mantindre equilibrat el que mengem i el que cremem, això és beneficiós per a regular el
- Si desenvolupem hàbits i costums sans i els mantenim durant tota la vida, podem previndre nombroses com ara alguns tipus de càncer, la diabetis, els problemes del cor o els relacionats amb el colesterol.
- L'exercici físic es pot fer amb els amics i les amigues, amb la qual cosa ens divertim i ens relacionem millor.
- L'exercici físic ens ajuda a millor a la nit i que el nostre cos i la nostra ment es relaxen i descansen.



Jocs per a cada dia

Una bona forma de practicar exercici i a més de passar-nos-ho bé és jugar al pati amb els nostres amics i amigues. Que divertit, veritat? Per això, us proposem que feu entre tots un **"LLIBRE DE JOCS"**. Hi heu d'arreglar els jocs que més vos agraden i, si algun dia, vos avorriu, podreu consultar-lo per a agafar idees.

Però, com ho fem?

Vos proposem dos activitats.

©Consum 2017. Tots els drets reservats

Més jocs i recursos per a l'aula en [Teamconsum](#)

Hàbits de vida saludable: l'activitat física

Créixer jugant és sa i divertit

Nom _____

Activitat 1: Penseu per equips en alguns dels vostres jocs preferits i escriviu-los en la plantilla en blanc que vos donarà el vostre mestre o mestra o descarregueu-vos-la en este [enllaç](#).

Activitat 2: Pregunteu als vostres pares i iaies sobre els jocs que practicaven de menuts, segur que n'hi ha un muntó que no coneixeu o també n'hi haurà d'altres que no se vos havia ocorregut posar.

A continuació, vos expliquem un dels jocs que ens agraden a nosaltres, el coneixíeu?

BOUET EN ALT

NOM DEL JOC:

Tipus de joc: Tranquil Actiu Molt actiu

MATERIALS

NOMBRE DE JUGADORS
Mínim 3 jugadors.

COM S'HI JUGA?

La persona que paga és el "bouet", i els altres han d'evitar que els agafen, però l'única manera és no tocar terra. Podran córrer per la zona de joc i abans que els agafen han de buscar un lloc per a enfilar-se i així no tocar terra. Una vegada que el "bouet" agafa un altre jugador, este serà qui paga.