

Nom \_\_\_\_\_



**MATÈRIES:**

DESTRESES                      LINGÜÍSTIQUES,  
CIÈNCIES I MATEMÀTIQUES

**EDAT: 4t** (9-10 anys)

**OBJECTIUS DE LES FITXES DE TREBALL**

La proposta didàctica pretén que l'alumnat reflexione sobre els hàbits de vida saludable i especialment de la importància de l'exercici físic per a créixer saludablement.

L'enfocament de les activitats és eminentment pràctic i actiu, i busca la motivació de l'alumnat mitjançant la funcionalitat dels aprenentatges i del joc com una manera natural d'aprendre.

**Treball individual**

- 1 \_ Què saps dels hàbits de vida saludables?
- 2 \_ Què s'entén per activitat moderada i activitat vigorosa?

1 \_ Què saps dels hàbits de vida saludables?

Nom \_\_\_\_\_

Els **hàbits de vida saludables** estan relacionats, entre altres coses, amb el fet d'alimentar-se de manera variada i equilibrada, dormir bé, mantindre una bona higiene, desenvolupar la creativitat i cuidar la ment i, per descomptat, amb el fet de fer exercici físic habitualment.



Vos proposem que s'organitzen per parelles per a llegir les afirmacions d'este [Quiz de Genially](#) i que pensen si són vertaderes o falses i per què. En el mateix Genially tenen arguments per a resoldre els dubtes.

Si ho preferixes, pots organitzar esta activitat en format de debat americà. Esta estratègia fa que tot l'alumnat es posicione sense excepció i a més fomenta l'activitat dins de l'aula. Consistix a dividir l'espai en dos parts pel mig, per exemple, amb una ratlla de guix a terra. **Es verbalitzarà una de les afirmacions i l'alumnat que pense que és vertadera se situarà a un costat de la línia i, els que creguen que és falsa, a l'altre.** Una vegada posicionats, podem obrir un breu torn de paraula perquè voluntàriament, o animats pel docent, argumenten la seua resposta i permeten que la resta d'alumnes canvie de posició si els convencen d'això. A continuació, llegirem la resposta correcta i la informació explicativa.

Endavant!

Nom \_\_\_\_\_

## 2 \_ Què s'entén per activitat moderada i activitat vigorosa?

Quan parlem d'**activitat moderada** ens referim, per exemple, a anar caminant a l'institut, pujar per les escales en comptes d'utilitzar l'ascensor, traure el gos a passejar... I les **activitats vigoroses** són aquelles més intenses com la natació, el bàsquet, anar amb bicicleta, ballar... **Totes estes fan que el cor treballi més ràpid i es faci més fort..**

**El cor està en funcionament constant.** Si et col·loques la mà en el costat esquerre del pit en sentiràs el batec, que no és una altra cosa que els moviments que fa per a bombar la sang a totes les parts del cos: la freqüència cardíaca. Saps com es mesura?



En la [presentació de CANVA](#) següent expliquem què pots fer per a descobrir a quin ritme batega el teu cor abans i després de fer un xicotet esforç.

Estàs preparat?

**L'exercici físic servix per a entrenar el cor i fer-lo més fort.** Hi ha alguns

esportistes que, en repòs, tenen molt poques pulsacions, al voltant de 40. Increïble, veritat? 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.

**Podem aprofitar esta activitat per a treballar amb el rellotge i practicar la multiplicació** per a comprovar que, efectivament, el ritme del nostre cor és constant.

- Calculem les pulsacions en 6 segons i les multipliquem per 10.
- Calculem les pulsacions en 15 segons i les multipliquem per 4.

Nom \_\_\_\_\_

- Calculem les pulsacions en 30 segons i les multipliquem per 2.

Algunes dades curioses que podem comentar amb l'alumnat (Informació de la Fundació Espanyola del Cor):

- Ratolins: 500-600 batecs per minut: esperança de vida d'un o dos anys.
- Balena i elefant: 20-30 batecs per minut: esperança de vida d'uns 60 anys (a esta edat els animals són considerats longeus).
- Home: 70 batecs per minut: esperança de vida actual major de 70 anys.

**Després de calcular la freqüència cardíaca, reflexionarem en grup gran sobre els resultats que han obtingut.**

Heu trobat molta diferència entre els tres mesuraments?

I per què creieu que això passa?



Nom \_\_\_\_\_

### Treball en equip

- 1 \_ Idees per a ser una persona activa
- 2 \_ Jocs per a cada dia

#### 1 \_ Idees per a ser una persona activa

\_\_\_\_\_

Abans de res, és important tindre uns certs conceptes clars.

Sabeu quina diferència hi ha entre ser actiu o sedentari? I què distingix l'activitat física de l'exercici i de l'esport?



En este [Quiz de Genially](#) senzill obtindreu les respostes que vos ajudaran a fer l'activitat següent.

**Ser una persona activa té molts beneficis per a 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 Anima'ls a saber quins són estos beneficis.

En la [dinàmica de caps pensants](#) que vos proposem a continuació, els animem perquè ho esbrinen treballant en equip.

Nom \_\_\_\_\_



Segur que obtindran un muntó d'idees i consells perquè altres persones que coneixen s'animen a fer activitat física o practicar algun esport.

**Si necessiten que els orientes en algun dels beneficis, pots facilitar-los la informació següent:**

- Està plenament demostrada la **relació entre la falta d'activitat física, el sedentarisme i la incidència d'algunes de les malalties cròniques** més freqüents com, per exemple, l'obesitat, la diabetis, la hipertensió arterial, les malalties cardiovasculars o respiratòries. Segons l'Organització Mundial de la Salut en 2002, un 60% de les defuncions i un 47% de la càrrega de morbiditat a nivell escala mundial s'atribuïx a malalties cròniques condicionades, en part, per la inactivitat.
- Fer exercici fa que la sang circule millor i el cos estiga més oxigenat, cosa que ens ajuda perquè **el cervell treballa millor i siga més creatiu**.
- Fer exercici en grup **ens ajuda a fer amics 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, i això és beneficiós per a **regular el pes corporal**.
- L'exercici físic es pot fer jugant amb els amics i amigues, **divertint-nos i ajudant-nos a relacionar-nos millor**.
- L'exercici físic ens ajuda a dormir millor a la nit i que **el cos i la ment es relaxen i descansen**.

## 2 \_ Jocs per a cada dia

Nom \_\_\_\_\_

**Una bona manera de practicar exercici i passar-ho bé és amb els jocs de pati.**

Per això, vos proposem que feu entre tots un **“LLIBRE DE JOCS”**. En el llibre recollireu els jocs que més els agraden i, si algun dia s'avorrixen, poden consultar-lo per a agafar idees, o inclús posar-lo a la disposició de la resta de classes.

**Però com ho fem?** En esta [presentació de CANVA](#) els expliquem com organitzar el llibre. D'una banda, amb jocs que ells mateixos coneixen i, d'una altra, amb jocs que els expliquen els seus majors. És probable que alguns jocs de pati dels pares o iaïos siguin similars als que juguen ells i això els resulte curiós.



**Activitat 1:** Penseu per equips en alguns dels vostres jocs favorits i escriviu-los en la plantilla en blanc que podeu descarregar en la presentació.

**Activitat 2:** Pregunteu als pares i iaïos a què jugaven de xicotets, segur que hi ha un muntó de jocs que no coneixeu i també n'hi haurà d'altres que no se vos havia ocorregut posar.

Després els podeu compartir tots en una [pissarra col·laborativa de PADLET](#)