

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.

Tria les paraules que donen sentit a este text que explica com Nacho i els seus amics passen el dissabte jugant a la platja.

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

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

L'aigua encara estava molt freda a eixes hores, per això decideixen (*gandulejar-jugar*) una estona. Els xics (*estiren-solten*) d'una banda i les xiques, de l'altra. Nacho (*anima-consola*) els dos equips a l'espera de vore quin dels dos va primer al (*terra-sofà*), però este joc no és només qüestió de (*riquesa-força*) bruta. També és qüestió d'estar (*poc-ben*) atent a l'equip contrari, posant en (*espera-alerta*) tots els sentits i, a la mínima que es (*visten-relaxen*), es (*canvien-despisten*) o (*s'adormen-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 d'altres ens passen molt desapercebudes.

Reproduïx el text en la pissara perquè tota la classe el pugui veure. Entre tots el completareu mentre jugueu a endevinar les paraules que falten.

Dividix l'aula en dos equips i que cada un trie un representant. Estos, utilitzant només la mímica, hauran d'explicar al seu equip les paraules que falten. Es juga per tornos de màxim 1 minut. En este temps, l'equip ha d'endevinar la paraula que el docent li ha mostrat només al representant d'un dels equips. Si no l'endevina passat este temps, el docent la descobreix i passa el torn a l'equip següent. Cada equip té 5 paraules per descobrir.

En la fitxa descarregable d'Orientacions per al Docent d'esta activitat, hi pots trobar les paraules que falten i el text complet.

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 veure 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 veure 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 veure 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

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

Quanta se'n necessita per a seguir una coreografia?

Nom _____

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.

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 _____

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

Quanta se'n necessita per a seguir una coreografia?

Nom _____

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.

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

- Snacks salats, refrescos, brioixeria industrial i llepolies per a dies especials

Consum Setmanal

- 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

Consum Diari

- Fruites, 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