

Nom \_\_\_\_\_



## El nostre cos és una màquina quasi perfecta

Des que naixem som capaços de respirar, moure'ns, alimentar-nos i relacionar-nos amb el món que ens envolta. El nostre cos va creixent i

desenvolupant-se harmònicament, i així permet que totes les seues parts continuen funcionant coordinades entre si.

No et sembla al·lucinant?

Quan naixem no sabem caminar, cantar, ni anar amb bici... Les nostre cames, el nostre cap, el nostre cor i tot el cos són diminuts. Però a mesura que anem creixent, ens alimenten i ens cuiden, el cos va desenvolupant-se i pot fer moltes més coses.

Però arriba un moment mentre ens fem majors, en què comencem a ser responsables dels nostres propis hàbits de vida. Al llarg de les activitats següents reflexionarem en este sentit, així podràs plantejar-te si els teus hàbits de vida són saludables o si hauries de millorar algunes coses.

T'hi atrevixes?

### **Treball individual**

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

Nom \_\_\_\_\_

## 1 \_ Què saps dels hàbits de vida saludables?

---

Com ja sabeu, 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 teua creativitat i cuidar la ment i, per descomptat, amb el fet de fer exercici físic habitualment.



**Vos proposem que, per parelles, llegiu les afirmacions que teniu en este [Quiz de Genially](#) i penseu si són vertaderes o falses i per què.** No patiu si vos equivoqueu o no ho teniu clar, després ho posarem tots junts en comú.

Endavant!

## 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 activitats fan que el cor treballa més ràpid i es faça 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?

Nom \_\_\_\_\_



Atenció a la següent [presentació de CANVA](#), en la qual t'expliquem què has de 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.

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

Heu trobat molta diferència entre els tres mesuraments?

I per què creieu que passa això?



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 alguns 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 [senzill Quiz](#) 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. Voleu saber quins són estos beneficis? En la [dinàmica de caps](#)

Nom \_\_\_\_\_

[pensants](#) que vos proposem a continuació, vos animem perquè ho esbrineu treballant en equip.

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

## 2 \_ Jocs per a cada dia

---

Una bona manera de practicar exercici i, a més, de passar-nos-ho bé, és jugar al pati amb els amics i amigues. Que divertit, veritat?

Per això, vos proposem que feu entre tots un "LLIBRE DE JOCS". En el llibre recollireu els jocs que més vos agraden i, si algun dia vos avorriu, podreu consultar-lo per a agafar idees.

Però com ho fem?

Vos ho expliquem en esta [presentació de CANVA](#) i vos avancem que consta de dos activitats:



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

**Activitat 2:** Pregunteu als pares i iaies 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](#)