

## ACTIVITAT FÍSICA I DESCANS

A quina hora et lleves? \_\_\_\_\_

Quant temps dediques cada dia a veure la televisió? \_\_\_\_\_

Quant temps dediques a jugar a la consola, ordinador, etc.?  
\_\_\_\_\_

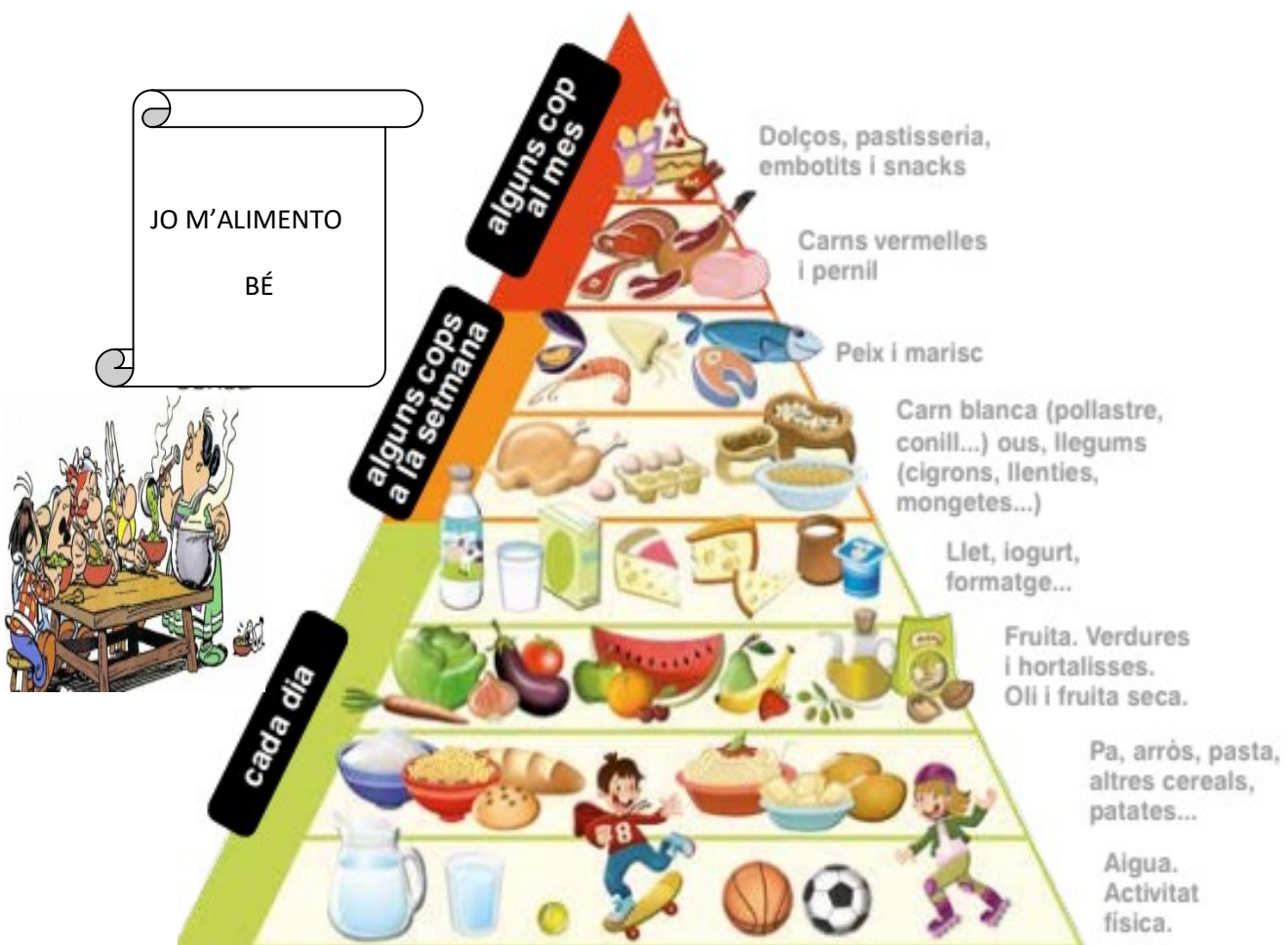
Quantes hores dorms habitualment? \_\_\_\_\_

Quant de temps dediques a fer jocs que impliquin moviment? \_\_\_\_\_

Després d'omplir aquestes preguntes, què us sembla si juguem?

<https://view.genial.ly/5e78c6d90fcb90d9fa4dd48>

Molt bé! Això sí que és moure's! Ara necessites recuperar forces amb un bon àpat. I recorda la piràmide nutricional!



SEGUEIX AIXÍ!

Recordem...

### BENEFICIS de fer activitat física regular:

L'Organització Mundial de la Salut recomana la pràctica d'activitat física moderada durant un mínim de 30 minuts al dia. Aquesta recomanació està fonamentada en els múltiples beneficis que comporta l'activitat física regular:

1. Viure més temps i millor.
2. Patir menys malalties cardiovasculars. Tenir els ossos i els músculs més saludables.
3. Millorar l'autoestima.
4. Reduir el risc de depressió.

### BENEFICIS de descansar i dormir nou hores

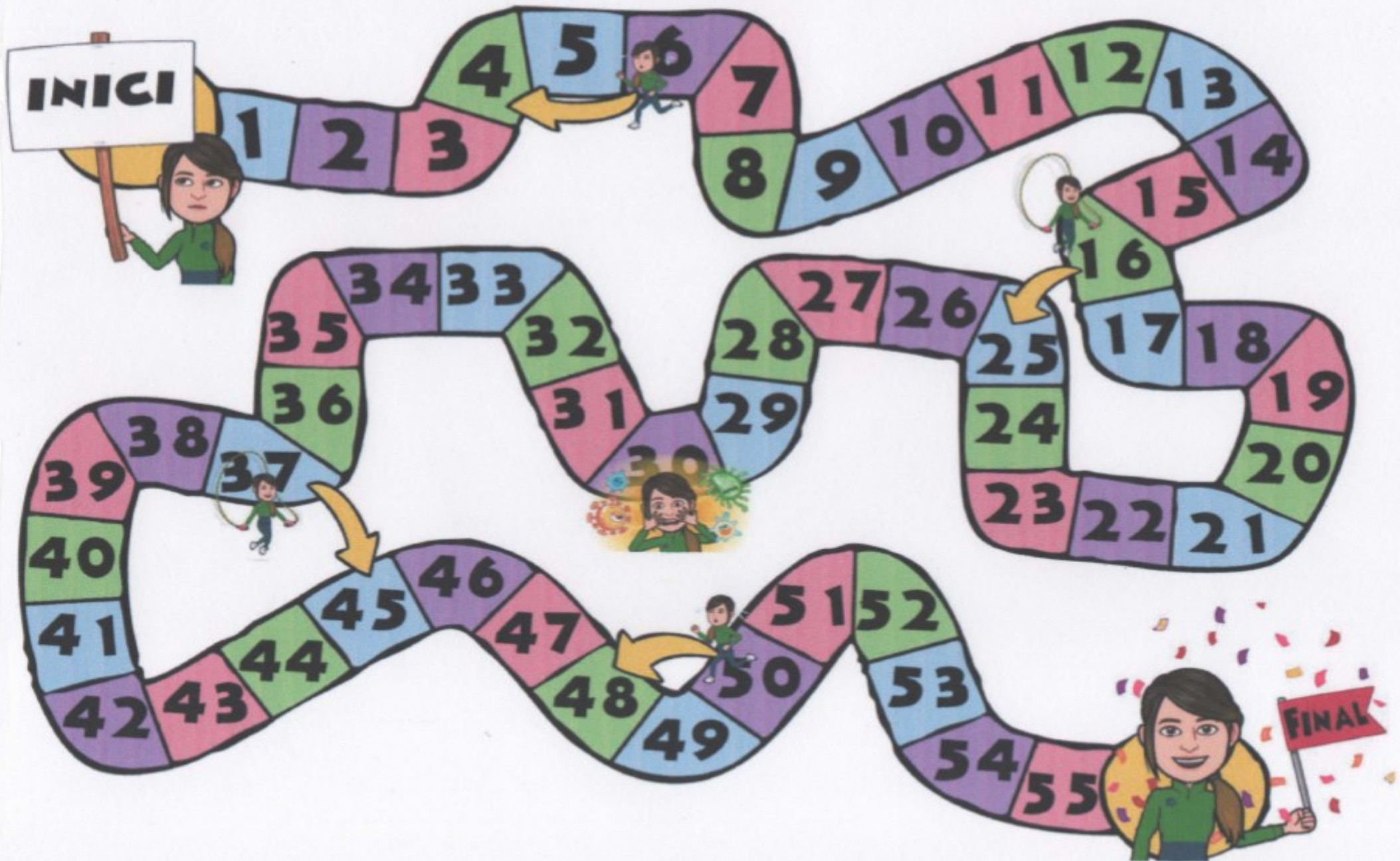
1. És imprescindible per a continuar vivint.
2. Ajuda a rendir més i millor.
3. És imprescindible per a recuperar forces.
4. Reforça el sistema immunitari i protegeix d'agents externs.
5. Redueix l'estrès.

Ara et proposem que continuïs jugant. Pots utilitzar les activitats proposades sempre que vulguis. Recorda utilitzar-les durant un temps determinat ja que el descans també és important. Ànims!



Tot anirà bé  
Todo irá bien  
Dena ondo egongo da  
Andrà tutto bene  
Everything will be fine  
Tout ira bien  
Alles wird gut

# EL JOC DE L'EDUCACIÓ FÍSICA A CASA



# EL JOC DE L'EDUCACIÓ FÍSICA A CASA



Aquest joc de taula està pensat per jugar amb amics o familiars des de casa. A través d'ell es poden treballar els diferents blocs que formen part de l'àrea d'Educació Física a l'escola:

- El cos: imatge i percepció
- Habilitats motrius
- Expressió corporal
- Activitat física i salut

Només necessitareu un dau i tantes fitxes com jugadors sigueu.

A continuació trobareu el que heu de fer en cas de caure a cadascuna de les caselles.

*Ànims i diversió!*

- 1- Posa't un llibre sobre el cap i aguanta 10 segons sense que es caigui
- 2- Fes 10 salts seguits
- 3- Representa amb mímica un animal (sense fer cap soroll). Els demés l'han d'endevinar
- 4- Digues el nom de 4 fruites
- 5- Aguanta 20 segons en equilibri a peu coix
- 6- Has anat massa ràpid! Torna a la casella 4
- 7- Vés d'un costat a l'altra de l'habitació fent la granota (amb soroll inclòs)
- 8- Renta't les mans durant 30 segons. Els demés comprovaran si ho fas correctament
- 9- Posa't a peu coix, tanca els ulls i aguanta 10 segons

# EL JOC DE L'EDUCACIÓ FÍSICA A CASA

- 10- Salta 20 vegades a peu coix
- 11- Canta la tornada d'una cançó que t'agradi i balla-la seguint el ritme
- 12- Explica per què és important rentar-se les mans
- 13- Busca una postura de ioga per internet i reproduueix-la
- 14- Aixeca't i seu a la cadira 15 vegades seguides
- 15- Representa amb mímica un esport (sense fer cap soroll). Els demés l'han d'endevinar
- 16- Fes un salt fins la casella 25!
- 17- Posa't un llibre al cap i fes una volta sobre tu mateix sense que es caigui
- 18- Fes 40 passes per dins de casa (compta-les en veu alta)
- 19- Representa amb mímica un esport (sense fer cap soroll). Els demés l'han d'endevinar
- 20- Diques el nom de 4 verdures
- 21- Tanca els ulls, aixeca't, fes una volta sobre tu mateix i torna a seure on estaves
- 22- Fes 20 salts amb els peus junts
- 23- Taral·leja una cançó. Els demés han d'endevinar quina és
- 24- Explica per què és important dutxar-se després de fer activitat física
- 25- Tanca els ulls. Un dels jugadors es posarà davant teu, hauràs d'endevinar qui és amb el tacte
- 26- Toca el terra amb les dues mans i salta després aixecant-les. Fes-ho 10 vegades seguides
- 27- Representa amb mímica una professió (sense fer cap soroll). Els demés l'han d'endevinar
- 28- Diques 2 hàbits saludables que podem fer per estar sans
- 29- Aguanta 20 segons en equilibri a peu coix
- 30- Oh no! T'has infectat per uns virus! Has de tornar a començar des de l'inici
- 31- Vés d'un costat a l'altra de l'habitació fent la gavina (amb soroll inclòs)
- 32- Diques el nom de 3 menjars saludables
- 33- Busca una postura de ioga per internet i reproduueix-la



# EL JOC DE L'EDUCACIÓ FÍSICA A CASA

- 34- Salta 15 vegades seguides obrint i tancant cames i braços al mateix temps
- 35- Representa amb mímica un animal (sense fer cap soroll). Els demés l'han d'endevinar
- 36- Explica 1 cosa que puguis fer per estar en forma
- 37- Fes un salt fins la casella 45!
- 38- Fes 20 salts obrint i creuant les cames alternadament
- 39- Canta la tornada d'una cançó que t'agradi i balla-la seguint el ritme
- 40- Digues el nom de 4 fruites que no s'hagin dit fins ara
- 41- Posa't un llibre al cap i fes una volta sobre tu mateix sense que es caigui
- 42- Aixeca't i seu a la cadira 15 vegades seguides
- 43- Representa amb mímica un esport (sense fer cap soroll). Els demés l'han d'endevinar
- 44- Digues el nom de 4 verdures que no s'hagin dit fins ara
- 45- Tanca els ulls. Un dels jugadors es posarà davant teu, hauràs d'endevinar qui és amb el tacte
- 46- Fes 40 passes per dins de casa (compta-les en veu alta)
- 47- Vés d'un costat a l'altra de l'habitació fent de gatet (amb soroll inclòs)
- 48- Digues 2 hàbits saludables que podem fer per estar sans
- 49- Posa't a peu coix, tanca els ulls i aguanta 10 segons
- 50- Has anat massa ràpid! Torna a la casella 48.
- 51- Taral·leja una cançó. Els demés han d'endevinar quina és
- 52- Renta't les mans durant 30 segons. Els demés comprovaran si ho fas correctament
- 53- Posa't un llibre sobre el cap i aguanta amb ell 10 segons sense que es caigui
- 54- Fes 20 salts amb els peus junts
- 55- Canta la tornada d'una cançó que t'agradi i balla-la seguint el ritme
- 56- Has guanyat!



**NO T'OBLIDIS DE BEURE AIGUA!**

**RECOMANACIONS per a una hidratació saludable**

- 1.** L'aigua és essencial per a la vida. Mantenir la hidratació és important per a la salut física i mental.
- 2.** El cos humà està constituït en un gran percentatge per aigua, si bé varia segons l'edat.
- 3.** Cal beure aigua en els àpats i entre menjades.
- 4.** Recorda beure aigua abans, durant i després de l'exercici físic.
- 5.** Si fa calor augmenta la ingesta d'aigua.
- 6.** Cal evitar el consum excessiu de begudes ensucrades o amb un gust dolç. No s'han de consumir com a substituïts de l'aigua.
- 7.** Recorda que per tenir una bona hidratació has de beure en total 2 litres d'aigua al dia.

**Sabies que la major part del teu cos és aigua?**

**JUNTAMENT AMB EL TEU FILL/A FEU DUES PROPOSTES (FACTIBLES I REALS) PER A MILLORAR LA SEVA ACTIVITAT FÍSICA I/O DESCANS.**

<b>PROPOSTES D'ACTIVITAT FÍSICA</b>	<b>PROPOSTES DE DESCANS</b>