



<b>1</b>	<b>ACTIVITAT FÍSICA</b> 	<b>Creus que és veritat o mentida? L'activitat física ...</b>	
<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	<b>D</b>
<p>Millora la força, la capacitat de moviment, la flexibilitat i la resistència cardiovascular.</p>	<p>Ajuda a prevenir i tractar l'excés de pes.</p>	<p>Ajuda a estar més relaxats i facilita el descans i la son.</p>	<p>Ens fa sentir millor i dóna més energia per fer les tasques diàries.</p>

<b>1</b>	<b>PASSADÍS</b> <b>Fer el carretó [2 recorreguts]</b>
	

2

## ALIMENTACIÓ



Quin d'aquests esmorzars no és saludable?

A

Entrepà



B

Plàtan



C

Patates fregides



D

Mandarina





2

## PASSADÍS

Portar a la teva parella a collibè [2 recorreguts]

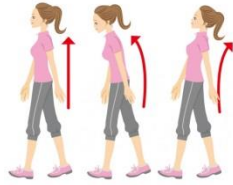


<p><b>3</b></p>	<p><b>HIGIENE</b></p> 	<p><b>Per què és necessari rentar-se les mans?</b></p>	
<p><b>A</b></p> <p>Per eliminar de la pell gèrmens i bacteris que ens poden fer emmalaltir a nosaltres i a les persones amb qui estem.</p>	<p><b>B</b></p> <p>Perquè facin bona olor.</p>	<p><b>C</b></p> <p>Per refrescar-nos quan fa calor.</p>	<p><b>D</b></p> <p>No és necessari rentar-se les mans.</p>

<p><b>3</b></p>	<p><b>PASSADÍS</b></p> <p><b>Córrer elevat els genolls al pit [1minut]</b></p>	
		

4

**HÀBITS  
POSTURALS**

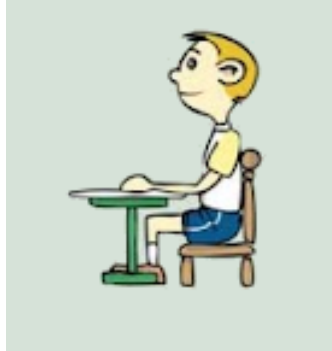


Quines d'aquestes postures són correctes i quines incorrectes a l'hora de seure en una cadira?

A



B



C



D



4

**PASSADÍS**

Caminar a la gatzoneta [2 recorreguts]



5

DESCANS



El descans és molt important per poder recuperar energies. Qui creus que estarà més descansat al dia següent?

A

Joan



Vaig a dormir cada dia aproximadament a la mateixa hora.

B

Cristina



Vaig a dormir quan tinc son.

C

Ester



Vaig a dormir quan acabo de jugar a l'ordinador, al mòbil o a la videoconsola.

D

Pere



Vaig a dormir quan acabo de veure una pel·lícula o un programa de TV.


5


MENJADOR


Saltar [50 vegades]



<p><b>6</b></p>	<p><b>ESPORTS</b></p> 	<p><b>Quins avantatges suposa practicar un esport habitualment?</b></p>	
<p><b>A</b></p> <p>Faig amics i conec a més gent.</p>	<p><b>B</b></p> <p>Em mantinc en forma.</p>	<p><b>C</b></p> <p>Em canso més i per això descanso millor a la nit.</p>	<p><b>D</b></p> <p>Cap perquè no m'agrada perdre mai i m'enfado molt sovint.</p>

<p><b>6</b></p>	<p><b>PIS O CASA</b></p> <p><b>Caminar ràpid, fer 1 volta</b></p>	
		

<p><b>7</b></p>	<p><b>HIGIENE</b></p> 	<p><b>Per què és necessari rentar-se les dents després d'ingerir aliments?</b></p>	
<p><b>A</b></p> <p>Per treure'ns el gust del menjar.</p>	<p><b>B</b></p> <p>Per refrescar-nos la boca.</p>	<p><b>C</b></p> <p>Per no tenir mal alè.</p>	<p><b>D</b></p> <p>Perquè contribueix a prevenir la formació de càries a les dents.</p>

<p><b>7</b></p>	<p><b>MENJADOR</b></p> <p><b>Flexions [10 vegades]</b></p>	
		



**8**

**JOC NET**



**Quines actituds de joc net observes en aquestes imatges?**

**A**



**B**



**C**



**D**



**8**

**MENJADOR**

**Abdominals [20 vegades]**





9

SEGURETAT



Explica quines mesures de seguretat han pres per no fer-se mal.

A



B



C



D



9

MENJADOR

Saltar amb els peus junts sense doblegar genolls [10 vegades]



**10**

**ALIMENTACIÓ**



**Quants àpats hem de fer al dia?**

**A**

Hem de menjar quan ens vingui de gust.

**B**

Dos àpats: dinar i sopar.

**C**

Tres àpats: esmorzar, dinar i sopar.

**D**

Cinc àpats: esmorzar a primera hora, esmorzar a mig matí, dinar, berenar i sopar.

**10**

**MENJADOR**

**Passar-se la pilota [15 vegades]**



**11**

**HIDRATACIÓ**



Quina beguda és més recomanable per hidratar-te bé després d'haver fet una activitat física?

**A**

Aigua



**B**

Llet



**C**

Coca Cola



**D**

Cervesa



**11**

**PASSADÍS**

Saltar com una granota [2 recorreguts]



12

ACTIVITAT FÍSICA



Quin d'aquests nens se sentirà més en forma i tindrà més amics?

A

Basma



Estic sempre a casa.

B

Miquel



Normalment vaig a jugar al parc.

C

Albert



Alguns dies em quedo a casa i altres vaig al parc.

D

Marina



Faig moltes activitats: vaig en bici o patinet, baixo al parc amb els meus amics, vaig d'excursió al bosc, jugo en un equip de bàsquet, etc.

12

PASSADÍS

Desplaçar-se fent el cranc [2 recorreguts]



**13**

**HIGIENE**



Com li raonaries a un company que és convenient dutxar-se o canviar-se de roba després d'haver fet una activitat física intensa?

**A**

Perquè la suor provoca mala olor en la roba i en el nostre cos.

**B**

Perquè si la suor s'asseca i no la netegem es poden provocar refredats.

**C**

Perquè quan ens dutxem ens relaxem.

**D**

Perquè ens podem posar roba més elegant quan ens canviem.

**13**

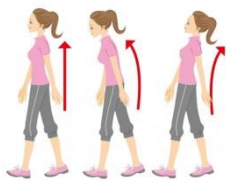
**MENJADOR**

Fer el pont [25 segons]



14

HÀBITS  
POSTURALS



Quines d'aquestes postures són correctes i quines no ho són?

A



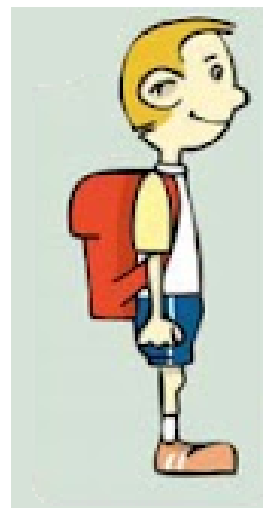
B



C



D



14

MENJADOR

Alçar les cames amb una pilota [20 vegades]





15

HÀBITES  
SALUDABLES



Quins d'aquests comportaments són saludables i quins no ho són?

A

Pujar i baixar escales enlloc de fer servir l'ascensor o les escales mecàniques.



B

Passar hores jugant amb el mòbil.



C

Fumar



D

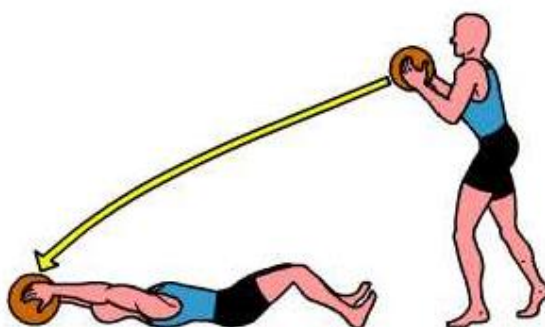
Anar a l'escola en bicicleta.




15

MENJADOR

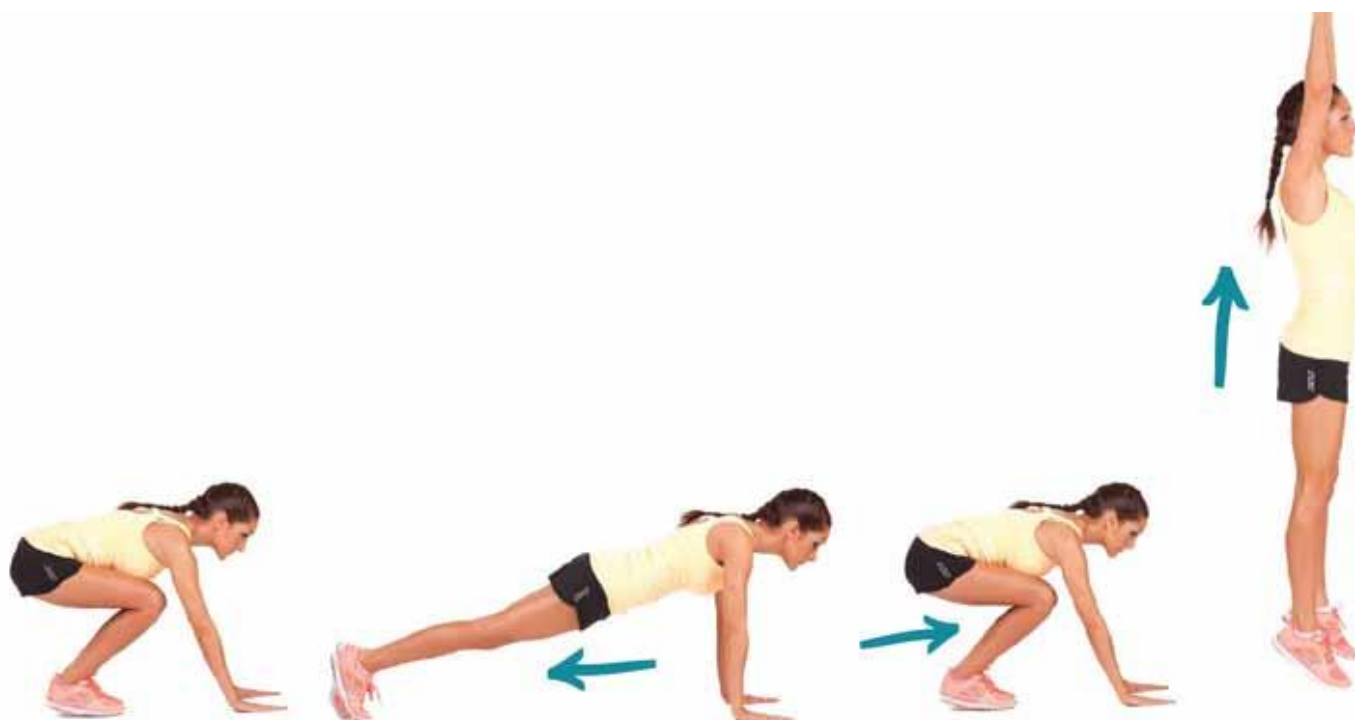
Fer abdominals i passar la pilota [20 vegades]





<b>16</b>	<b>SEGURETAT</b> 	Un company ha ensopegat i s'ha donat un fort cop al canell. Se li està inflant. Què s'ha de fer?	
<b>A</b> Fer un massatge.	<b>B</b> Netejar la zona amb aigua i sabó.	<b>C</b> Posar una tireta.	<b>D</b> Aplicar gel o aigua freda.

<b>16</b>	<b>MENJADOR</b> Tonificar glutis i cames [25 vegades]
-----------	--



17

**ALIMENTACIÓ**



Què significa seguir una alimentació equilibrada?

**A**

Cobreix les necessitats d'energia del nostre cos.

**B**

Aporta tots els nutrients que el nostre cos necessita.

**C**

ÉS variada, és a dir, que inclou aliments de tots els grups.

**D**

La suma de  
A + B + C

17

**MENJADOR**

Fer salts laterals amb peus junts [25 vegades]



**18**

**ESPORTS**



**De quina manera és millor per a la nostra salut practicar un esport?**

**A**

De tant en tant.

**B**

De manera habitual uns quants cops a la setmana.

**C**

Un cop al mes.

**D**

Només a l'estiu perquè a l'hivern fa fred.

**18**

**MENJADOR**

**Gambades [15 vegades]**



**19**

**ACTIVITAT FÍSICA**



**Llegeix els “10 trucs per ser més actius”. A quins dels “10 trucs per ser més actius” es corresponen aquests consells?**

**A**

Procura fer com a mínim una hora diària d'activitat física: mou-te, corre, salta, balla, camina, juga ...

**B**

Fes activitats físiques que t'agradin amb la teva família i els teus amics durant els caps de setmana.

**C**

No t'estiguis assegut o quiet al pati. Aprofita per moure't, córrer i jugar amb els companys.

**D**


Substitueix l'ús de l'ascensor i puja i baixa per les escales sempre que puguis. És més sà.

**19**

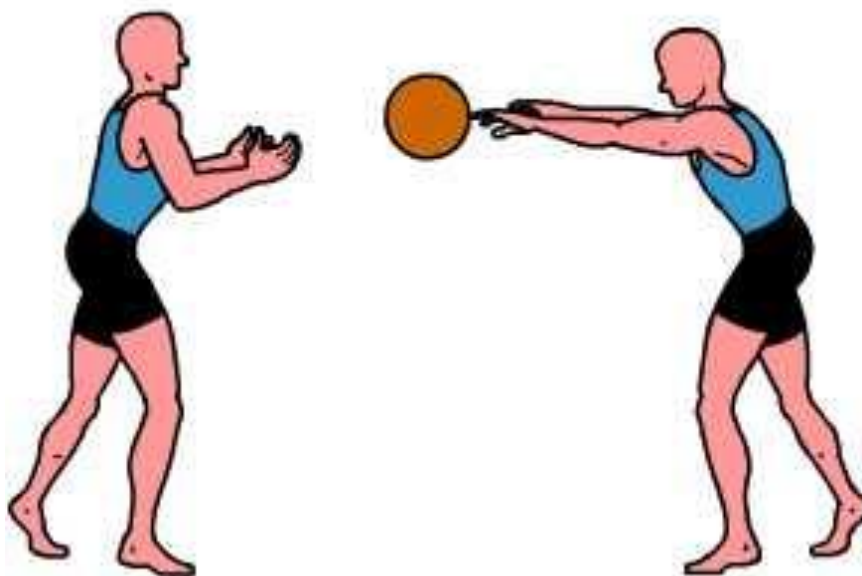
**MENJADOR**

**Treballar tríceps [25 vegades]**



<b>20</b>	<b>JOC NET</b> 	<b>Què podem fer per jugar net?</b>	
<b>A</b> Seguir les regles i no fer trapes.	<b>B</b> Respectar l'adversari i els companys.	<b>C</b> Controlar les reaccions agressives.	<b>D</b> Felicitar els contrincants i animar els companys.

<b>20</b>	<b>MENJADOR</b> <b>Fer passades de pit amb la pilota en parella [25 vegades]</b>
-----------	---



21

HIGIENE



Quina d'aquestes persones va més preparada per poder fer educació física? Per què?

A

Joana



B

Kevin i Alexis



C

Martina



D

Ona



21

MENJADOR

Treballar quàdriceps [1minut]



22

HÀBITS  
SALUDABLES



Una persona sedentària és aquella que ...

A

Porta un estil de vida actiu: porta a passejar el gos, juga amb els amics, va en bici o patinet, practica algun esport, etc.

B

Té ganes de beure aigua molt sovint.

C

No fa exercici físic habitualment. Prefereix veure la TV, jugar a la consola, el mòbil o l'ordinador, estar a casa sense fer res, etc.

D

És una persona que no té gaires amics

22

MENJADOR

Fer cames, primer una i després l'altre [2 sèries de 20]





23

SEGURETAT



Expliqueu quins perills trobeu en aquestes imatges.

A



B



C



D



23

MENJADOR

Fer cames [20 vegades]



24

ACTIVITAT FÍSICA



Quina és la quantitat d'activitat física recomanada per als infants i adolescents?

A

60 minuts al dia tots els dies de la setmana.

B

30 minuts cinc dies a la setmana.

C

Cap

D

60 minuts un cop a la setmana.

24

PASSADÍS

Saltar a peu coix [2 recorreguts]



**25**

**ALIMENTACIÓ**



**Observa la piràmide de l'alimentació saludable. Quins aliments has de consumir ocasionalment?**

**A**

Peix, ous, llet i pasta.

**B**

Fruita, verdura, cereals i arròs.

**C**

Galetes, pa, formatge i fruita.

**D**

Begudes ensucrades, embotits, gelats, lllaminadures.

**25**

**MENJADOR**

**Fer planxa [30 segons]**



**26**

**HIGIENE**



Quan creus que és més necessari dutxar-se?

**A**

Després d'haver jugat un partit de bàsquet amb el meu equip.

**B**

Després d'haver dinat.

**C**

Abans d'anar a dormir.

**D**

Quan fa calor.

**26**

**MENJADOR**

Saltar obrint cames [20 vegades]



27

HÀBITS  
SALUDABLES



Quina persona creus que creixerà més sana i forta i quan sigui gran tindrà més bona salut?

A

Estela



No esmorzo mai, no practico cap esport, m'oblido sovint de raspallar-me les dents i vaig a dormir tard i em llevo d'hora.

B

Lucía



Quasi mai menjo verdura ni fruita perquè no m'agraden gaire però cada dia jugo a futbol. Em fa mandra raspallar-me les dents. Vaig a dormir a les 12 i em llevo a les 8.

C

Jan



Faig cinc àpats al dia i m'agrada menjar de tot, faig esport cada dia, em raspallo les dents després de cada àpat i dormo 9 o 10 hores cada dia.

D

Pau

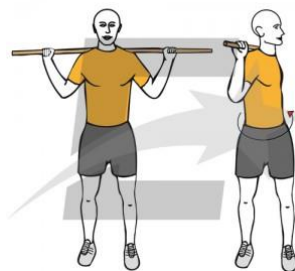


Menjo de tot, però sobretot m'encanten les laminadures i els xiclets. Jugo a handbol i vaig a dormir d'hora perquè acabo molt cansat després d'entrenar.

27

MENJADOR

Girar la cintura amb un pal d'escombra [25 vegades]



**28**

**JOC NET**



**Esteu jugant futbol a l'estona de l'esbarjo i un nen d'una altra classe xoca amb tu i cau a terra. Com reacciones?**

**A**

Li dius que s'aparti i se'n vagi a un altre lloc perquè molesta.

**B**

L'insultes perquè t'ha fet perdre la pilota.

**C**

T'atures per veure si s'ha fet mal.

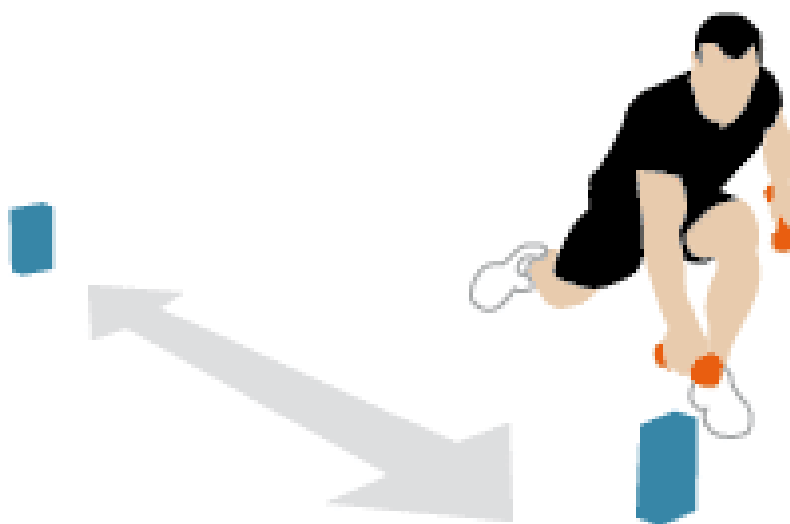
**D**

No fas res i segueixes jugant. Ja s'aixecarà.

**28**

**MENJADOR**

**Desplaçar-se lateralment tocant dos objectes que tinguis per casa [40 segons]**



29

**ALIMENTACIÓ**



**Quins d'aquests aliments has de consumir diàriament?**

**A**

Aigua



**B**

Llaminadures



**C**

Dolços



**D**

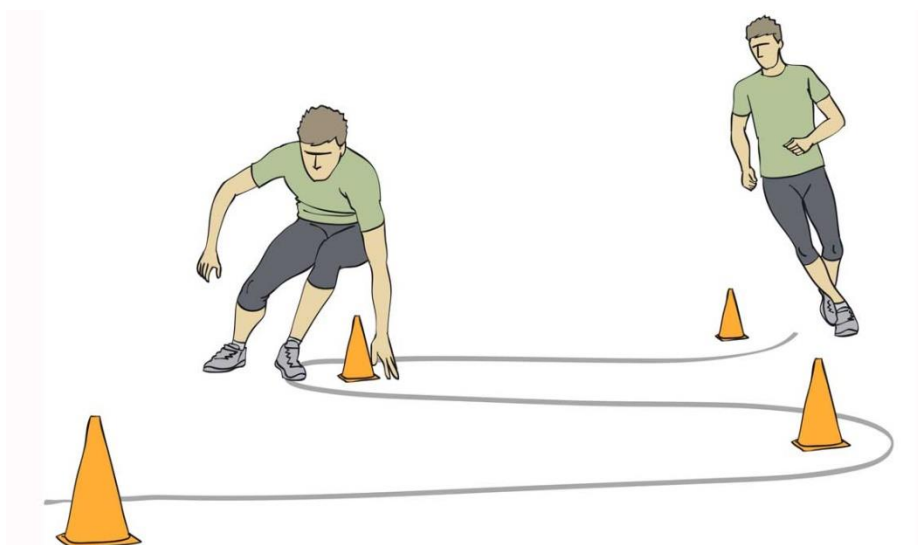
Fruita i verdura



29

**MENJADOR-TERRASSA**

**Circuit zig-zag, el més ràpid possible. Fes servir objectes que tinguis per casa [2 vegades]**





**30**

**HIDRATACIÓ**



**Quina quantitat d'aigua has de beure diàriament?**

**A**

Uns dos litres diaris o entre 8 i 10 gots d'aigua.

**B**

Uns vuit litres diaris o entre 32 i 40 gots d'aigua.

**C**

Només he de beure aigua quan tingui set.

**D**

Només he de beure aigua durant els àpats.

**30**

**MENJADOR**

**Fer esquat amb algun objecte pesat [25 vegades]**

**A**




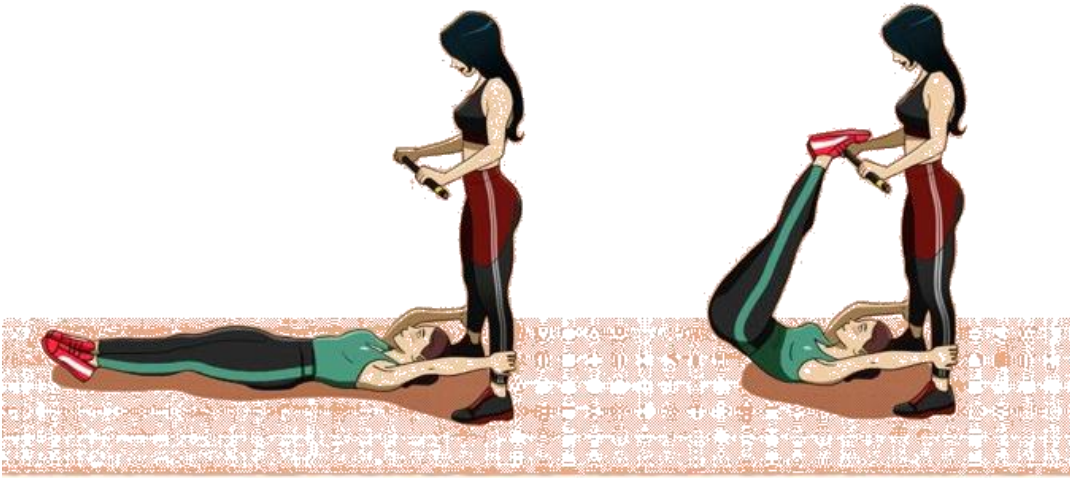
**B**



**C**



<p><b>31</b></p>	<p><b>SEGURETAT</b></p> 	<p>De quina manera contribueixes al manteniment del material i les instal·lacions d'educació física (gimnàs, pistes, vestidors)?</p>	
<p><b>A</b></p> <p>En acabar les activitats recullo el material per tal que no es perdi.</p>	<p><b>B</b></p> <p>Procuro que tot quedi net i faig servir les papereres.</p>	<p><b>C</b></p> <p>Tracto el material amb cura per evitar que es faci malbé.</p>	<p><b>D</b></p> <p>Dono cops de porta, engego i apago els llums, no em preocupo de recollir el material, ja ho farà un altre.</p>

<p><b>31</b></p>	<p><b>MENJADOR</b></p> <p>Treball de cames i abdomen [25 vegades]</p>
	

32

ALIMENTACIÓ



Quin d'aquests menús creus que és més sa i equilibrat?

A

1r plat. Lluç amb salsa de pinya

2n plat. Pit de pollastre a la planxa

Postres. Gelat de xocolata

Beguda, suc de taronja

B

1r plat. Sopa de fideus

2n plat. Entrepà de formatge

Postres. Dues llepolies o llaminadures

Beguda, aigua

C

1r plat. Macarrons amb tomàquet i formatge

2n plat. Filet de llenguado arrebossat

Postres. Iogurt

Beguda, coca Cola

D

1r plat. Crema de carbassó i pastanaga

2n plat. Pollastre al forn amb patates rosses

Postres. Macedònia de fruita

Beguda, aigua

32

MENJADOR

Exercici de braços amb cadira i tovallola [25 vegades]



**33**

**ACTIVITAT FÍSICA**



**Mireu la piràmide de l'activitat física i expliqueu què significa seguir un estil de vida actiu.**

**A**

Practicar un esport diferent cada dia.

**B**

Nedar, patinar i saltar a la corda.

**C**

Fer alguna activitat esportiva i a més jugar cada dia amb el mòbil, l'ordinador o la videoconsola.

**D**

Anar a peu o en bicicleta a l'escola, pujar escales, jugar al parc, practicar algun esport, treure a passejar al gos.

**33**

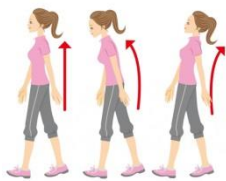
**MENJADOR**

**Fer abdominals inferiors [25 vegades]**



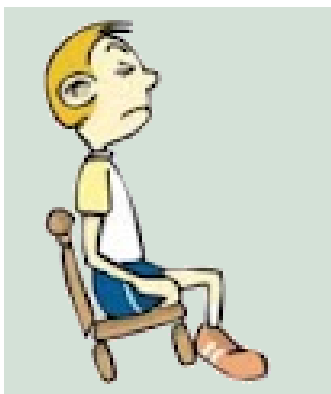
34

HÀBITS POSTURALS



Quines d'aquestes postures són correctes i quines no?

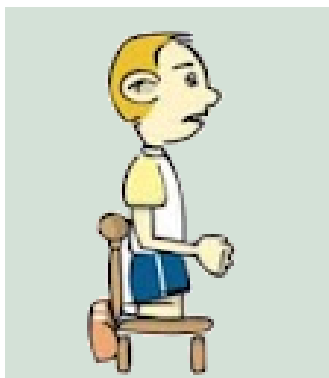
A



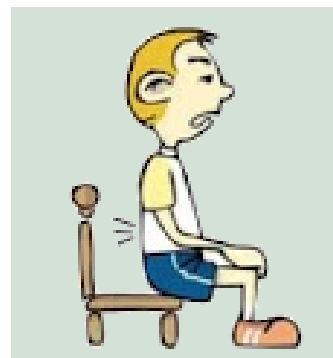
B



C



D





34

MENJADOR

Equilibri, posició d'arbre [30 segons per cada cama]



<p><b>35</b></p>	<p><b>HÀBITS SALUDABLES</b></p> 	<p><b>En què consisteix tenir uns hàbits saludables?</b></p>	
<p><b>A</b></p> <p>En tenir una bona salut.</p>	<p><b>B</b></p> <p>En estar prim.</p>	<p><b>C</b></p> <p>En seguir una dieta equilibrada i sana, fer activitat física diàriament, mantenir una bona higiene, establir relacions socials, descansar les hores necessàries, etc.</p>	<p><b>D</b></p> <p>En menjar el que et vingui de gust, no fer gaire activitat física, tenir mandra de dutxar-se, preferir estar sol que amb els amics, anar a dormir tard i llevar-se d'hora, etc.</p>

<p><b>35</b></p>	<p><b>MENJADOR</b></p> <p><b>Equilibri [30 segons per cada cama]</b></p>
	

36

HÀBITES SALUDABLES



Llegeix el Decàleg d'hàbits saludables i pensa quants hàbits saludables compleixes habitualment. Què pots fer per millorar?

A

Menys de 5

B

5 o 6

C

7 o 8

D

9 o 10

36

MENJADOR

Estiraments [15 segons per cada estirament]

