


LA PIRÀMIDE



 Per estar sa és molt important fer esport. Per això, has de conèixer la piràmide d'activitat física!

 Clica a la foto i fes el puzle per construir-la.



Quan acabis envia una foto del resultat al correu de la tutora.



PUZLE



MENÚ

HORARI SETMANAL

Observa l'horari i respon:

 Fes-ho a la llibreta!

	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	
Matí	Caminar fins l'escola	Patinar fins l'escola	Caminar fins l'escola	Anar en bici a l'escola	Caminar fins l'escola
Migdia	Activitat física al pati	Activitat física al pati	Activitat física al pati	Activitat física al pati	Activitat física al pati
Tarda	Jugar al parc Caminar fins a casa	Activitat extraescolar esportiva Patinar fins a casa	Jugar al parc Caminar fins a casa	Activitat extraescolar esportiva Anar en bici a casa	Passeig en família Caminar fins a casa



- Quantes vegades va de casa a l'escola o a l'inrevés caminant? Quant de temps inverteix si cada trajecte dura 25 minuts? Quantes hores són?
- Fent aquest mateix camí, en bicicleta o patins, triga 18 minuts. Quant de temps dedica a la setmana?

