

EDUCACIÓ FÍSICA A CASA...



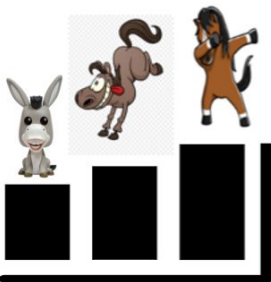
... ÉS POSSIBLE!

IMPORTANT



La nostra
INSÍGNIA

JUNTS CREIXEREM



LLEGIR

L'OBJECTIU de cada
exercici per **saber**
per què ho faig.



fer

Fer **l'autoavaluació** per
reflexionar sobre el
meu procés
d'aprenentatge que es
troba a l'última pàgina
d'aquest document.

PROPOSTA 1 - SOM SUPERHEROIS

OBJECTIUS:

- Ser conscient de la relació de la pràctica de l'activitat física amb la salut i el benestar
- Ser conscient de la relació del menjar saludable amb la salut i el benestar.

QUÈ VALORARÉ?

- Que tingueu interès per practicar diàriament activitat física i per menjar saludable.

L'ESCALFAMENT D'UNA SUPERHEROINA I D'UN SUPERHEROI

Per a ser un bon superheroi cal que realitzeu un super-entrenament diari. Us recomano que us poseu el vídeo a la TV o a la pantalla d'ordinador i vosaltres davant, seguint els passos. Si voleu, podeu buscar la disfressa de superheroi d'aquest carnaval i fer aquest escalfament com un veritable superheroi. Us deixo dos vídeos.

VÍDEO 1



VÍDEO 2



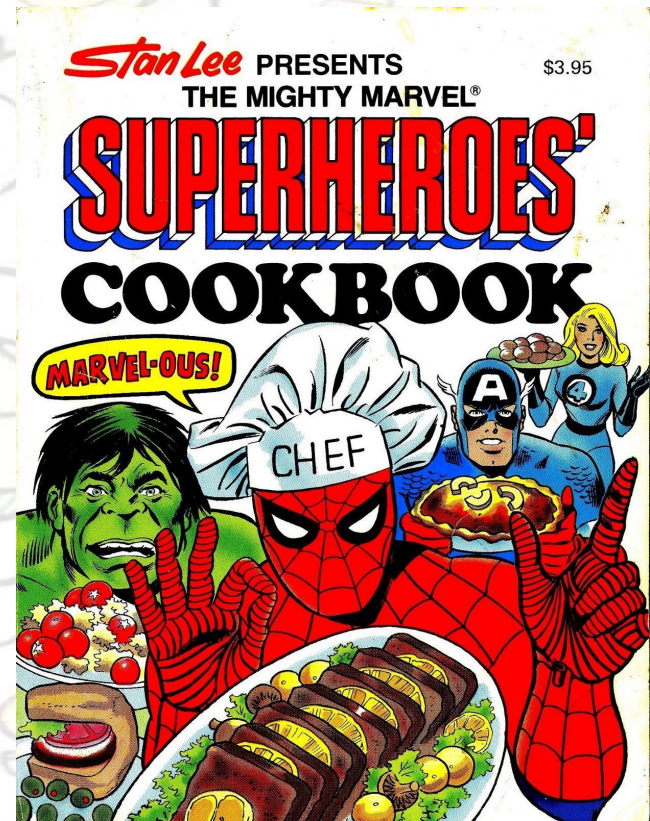
PROPOSTA 1 - SOM SUPERHEROIS

SUPER MENÚ MASTERCHEF

Com a bons superherois que som a cicle inicial, us proposo que prepareu el vostre plat de superheroi per un dinar supersaludable a partir de les directrius de plat saludable de Harvard (*trobareu la imatge a la següent pàgina*). Envia'ns la teva foto de superheroi amb el teu superplat saludable, o si t'animes envia'ns un vídeo i explica'ns tot el que porta el plat i com ho has preparat.

El plat saludable de Harvard és una forma visual i pràctica de veure de quina manera hem de distribuir els diferents nutrients en la nostra alimentació diària. És una eina actualitzada, més clara i precisa que les tradicionals piràmides alimentàries, per mostrar quins aliments ha d'incorporar una alimentació saludable.

El plat saludable de Harvard és una proposta de la guia alimentària [Healthy Eating Plate](#) creada pel Departament de Nutrició de l'Escola de Salut Pública de Harvard.



PROPOSTA 1 - SOM SUPERHEROIS


Les recomanacions alimentàries més importants que incorpora el plat saludable de Harvard són:

- Consumir determinats grups d'aliments com verdures, fruites, proteïnes d'origen saludable, cereals integrals, olis saludables i aigua.

- Limitar el consum d'aliments elaborats a partir de cereals refinats, carn vermella, mantega i productes làctics.

- Evitar el consum d'embotits, carns processades, aliments amb greixos trans i begudes ensucrades.

EL PLAT SALUDABLE



Utilitzar olis saludables (com l'oli d'oliva o l'oli de colza) per cuinar, amanir o a taula. Limitar la mantega. Evitar els greixos "trans".

OLIS SALUDABLES

Com més verdura – i més variada – millor. Les patates i les patates fregides no compten.

VERDURES

Menjar molta fruita i de tots els colors.

FRUITES

CEREALS INTEGRALS

PROTEÏNES SALUDABLES



AIGUA

Beure aigua, te o cafè (amb poc sucre o gens). Limitar la llet, els làctics (1-2 racions al dia) i els sucus (1 got petit al dia). Evitar les begudes ensucrades.

Menjar cereals (grans) integrals variats (com pa integral, pasta integral i arròs integral). Limitar els cereals refinats (com l'arròs blanc i el pa blanc).

Triar peix, aus, llegums, i fruits secs. Limitar la carn vermella i el formatge. Evitar la cansalada, els embotits i les altres carns processades.



SIGUES ACTIU!

© Harvard University



Harvard T.H. Chan School of Public Health
The Nutrition Source
www.hsph.harvard.edu/nutritionsource

Harvard Medical School
Harvard Health Publications
www.health.harvard.edu



PROPOSTA 2

OBJECTIUS:

- Explorar les possibilitats expressives del nostre cos

QUÈ VALORARÉ?

- Com sou capaç de representar en grup alguna lletra o totes les lletres de la paraula **SÍNIA**

Clica a la **imatge** i intenta superar les tasques que la Fúver ens proposa els següents dies:

- *REPTE* o *JOC* del dia...
JOC DE DIJOURS 4 DE JUNY: SOM SÍNIA



Recorda que si vols pots ajudar a sumar KM al gran viatge a la Fúver fent-li arribar una imatge o un vídeo de menys de 10" a:

educaciofisicalasinia@gmail.com

Clica a **l'autoavaluació** per reflexionar sobre el **teu procés d'aprenentatge**.

