

L'activitat física també és salut



Objectius

Valorar la importància per a mantenir la salut de la necessitat de realitzar trenta minuts d'activitat física moderada cinc dies per setmana. El sedentarisme augmenta el risc de patir diverses malalties i causa el 5,5% de la mortalitat al món.

Temps

Una hora, aproximadament.

Material

La piràmide de l'activitat física

Metodologia

1. Ensenyar la piràmide i comentar-la.
2. Cada alumne apunta en un paper l'activitat física que fa durant la setmana, es recullen els papers i es fa un diagrama de barres amb el número d'alumnes a la línia vertical de l'esquerra i a la línia horitzontal inferior s'escriuen les activitats físiques que fan els alumnes fora de l'horari escolar.

Piràmide de l'activitat física

