

UD 6. Vida sana			
Àrea: Ed física Bloc: I		Curs: 1r i 2n CM	Nº Sessions: 1
Objectius: - Conèixer els conceptes de salut, hàbits sans, estils de vida saludables, atenció al cos, higiene personal, actitud postural, dieta equilibrada i control mèdic. - Prendre consciència de la importància que té per una bona salut dur a determinats hàbits sans. - Complir les normes d'higiene.		Continguts: Conceptuals: Salut, hàbits saludables, estil de vida, atenció al cos, higiene corporal, educació postural, dieta equilibrada, control mèdic. Procedimentals: - Cerca d'informació a Internet - Realització d'un petit treball en forma de resum del trobat. - Realització d'activitats a l'ordinador. Actitudinals: - Predisposició a la realització de les activitats. - Respecte als companys/es, el material i a les instal·lacions. - Compliment de les normes d'higiene.	
Metodologia: - Assignació de tasques.	Avaluació: - Tipus: - Instruments: treball escrit	Material i instal·lacions:	
Activitats E-A: - Actv de cerca i avaluació: La cacera del tresor.			ANEE:
Eixos transversals: Educació per a la salut i coeducació.		Interdisciplinarietat: TIC	

VIDA SANA!!!!



La Cacera del Tesor.

Introducció

Què és una vida sana? Això és el què descobrirem tots plegats treballant amb els ordinadors!! Això, i si realment tot i totes fem el què cal per estar sans!

Preguntes

Alimentació:

- Quants àpats al dia hem de fer?
- Què és la piràmide dels aliments? Posa una foto.
- Quants grups d'aliments hi ha?
- Quina és la principal font d'energia?
- Quin líquid és fonamental per viure?
- Fer dieta vol dir no menjar?

Les dents:

- Quan ens hem de rentar les dents?
- Però quan és més important fer-ho?
- Durant quant de temps hem de respalliar les dents?

Exercici físic:

- Per què cal fer exercici físic? Explica què li passa al nostre cos (nivell físic, a la nostra ment (nivell psicològic) i a nosaltres mateixos (nivell social) quan fem exercici.
- Què vol dir ser sedentari?

Les vacunes:

- Per què ens posem vacunes?
 - Qui ens les posa?
 - Fins quina edat ens les posem?
-

La gran pregunta

Què és important tenir present per tenir una bona salut?

(Pensa els quatre temes sobre els que has buscat informació i un del quan no hem parlat. Pista: ho hauríem de fer cada dia després d'educació física)

Recursos d'Internet

Alimentació:

<http://www.gencat.net/salut/depsan/units/sanitat/html/ca/salutjove/cssj0.htm>

<http://www.edu365.cat/primaria/muds/natural/digestiu3/index.htm>

Salut bucodental:

<http://www.gencat.net/salut/depsan/units/sanitat/html/ca/salutjove/cssj3.htm>

Exercici físic:

<http://www.gencat.net/salut/depsan/units/sanitat/html/ca/salutjove/exercici.htm>

Vacunes:

<http://www.gencat.net/salut/depsan/units/sanitat/html/ca/salutjove/vacunes.htm>