

1 EL COS HUMÀ, L'EXERCICI FÍSIC I LA SALUT

1. Relaciona amb una fletxa les columnes següents:

Exercici físic

Sedentarisme

- Un repartidor de butà
- Un oficinista
- Anar d'excursió per la muntanya
- Córrer 15 minuts cada dia
- Un conductor d'autobús
- Nedar 20 piscines sense parar
- Un presentador de telenotícies
- Jugar un partit de futbol sala

2. Digues si és veritat o mentida:

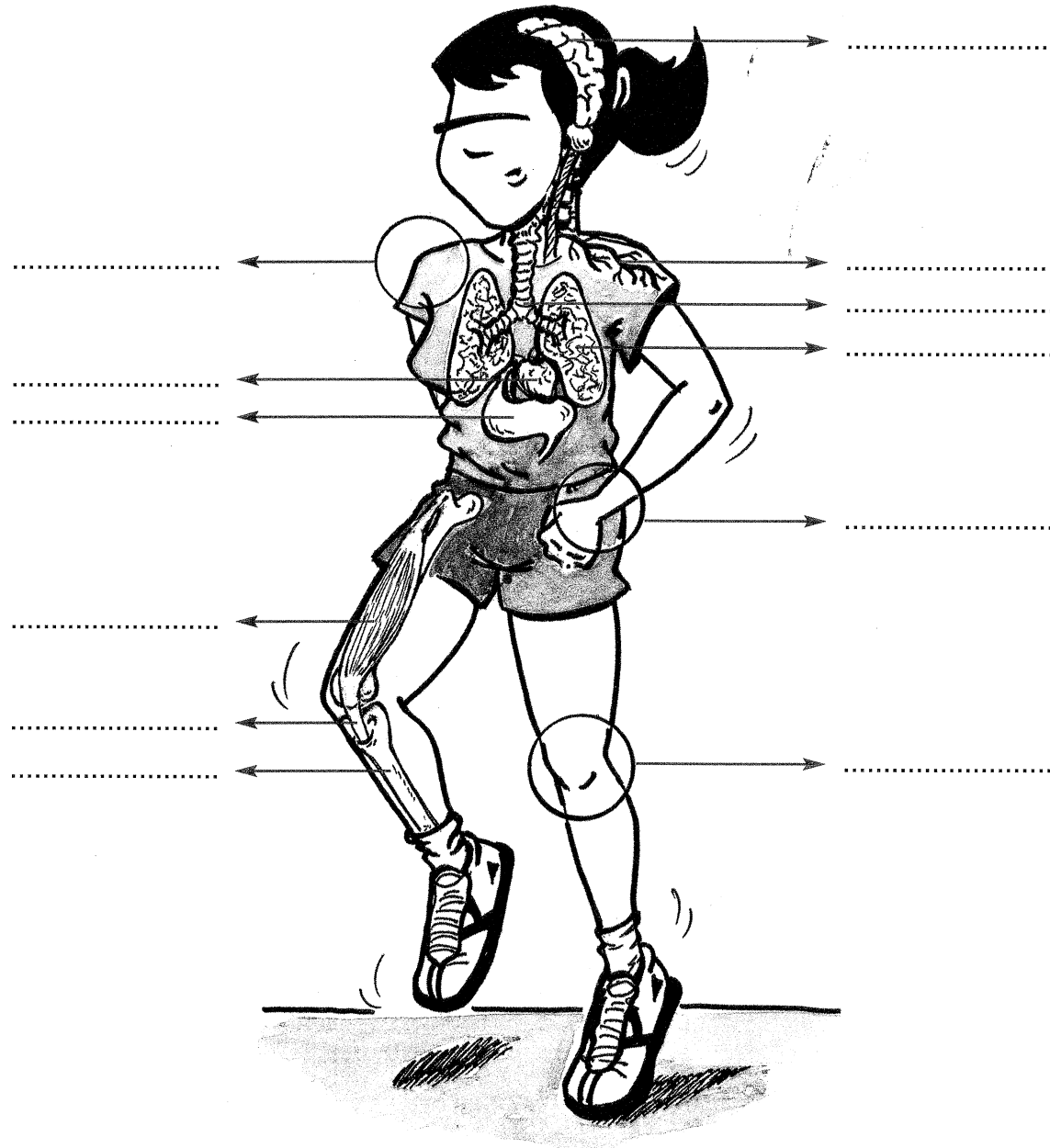
- | | | |
|---|---|---|
| ► L'aparell digestiu comença a la boca. | V | M |
| ► El sedentarisme atrofia els òrgans del cos humà. | V | M |
| ► Pujar cent graons per arribar a casa és una activitat sedentària. | V | M |
| ► És sedentari el carter, que camina cada dia per la ciutat. | V | M |
| ► Els alvèols són uns òrgans situats en l'aparell digestiu. | V | M |
| ► Si no ens duteixem després de practicar exercici físic, la suor es refreda i podem constipar-nos. | V | M |
| ► Després de practicar exercici físic convé no dutxar-se fins passades unes quantes hores, per aprofitar els efectes hidratants que la suor provoca en la pell. | V | M |
| ► L'exercici físic és beneficiós per al nostre organisme i ens ajuda a tenir bona salut. | V | M |

Disseny gràfic: Carrera Edició

© 2014, Ediciones del Serbal
Francesc Tàrraga, 12 • 08027 Barcelona
Tel. 93 408 08 34 • Fax 93 408 07 92
serbal@librosdetextoserbal.com
www.librosdetextoserbal.com

Imprès a Espanya
Dipòsit legal: B-20.036-2012
Impressió: Novoprint
ISBN: 978-84-7628-434-6

Vies respiratòries – pulmons – estómac – cor – os – articulació del genoll – articulació del canell – fibres musculars – tendó – cervell – nervis – articulació de l'espatlla.



4. A veure si se t'acut algun eslògan publicitari per convèncer la gent de la necessitat de practicar exercici físic. **Escriu-lo.**

5. Sopa de lletres. Cerca els components del nostre organisme que t'indiquem a continuació. Pots trobar-los en qualsevol direcció... fins i tot a l'inrevés!

**Cor – venes – sang – pulmons – alvèols – músculs –
recte – cervell – medul·la – nervis – ossos.**

A	F	M	E	D	U	L	L	A
G	P	O	S	S	O	S	D	C
N	M	U	S	C	U	L	S	E
A	J	T	L	E	B	P	V	R
S	I	R	O	M	L	S	E	V
F	A	D	P	C	O	R	N	E
U	R	E	C	T	E	N	E	L
S	I	V	R	E	N	B	S	L
A	L	V	E	O	L	S	A	G

6. Respon les preguntes següents:

- Creus que vivim en una societat, en general, sedentària?.....
- Per què?
-
- Com es podria solucionar?
-

7 Comprova els teus coneixements

De les tres respostes a cada pregunta, només una és correcta.
Encercla-la.

- 1** El moviment d'una persona és possible gràcies a....
 - a.** L'oxigen i els nutrients que arriben als ossos a través de les artèries.
 - b.** L'acció dels músculs que, en contraure's i *rēlāxā*-se, mouen els ossos.
 - c.** La contracció i la relaxació de les articulacions.
- 2** Practicar sovint exercici físic...
 - a.** Millora el funcionament dels sistemes de l'organisme i prevé malalties.
 - b.** Disminueix la nostra salut.
 - c.** Fa que la persona no estigui en forma.
- 3** El sedentarisme és un model de vida...
 - a.** Que consisteix a fer moviments de major intensitat i esforç que els considerats normals.
 - b.** Que contribueix a fer l'organisme més dèbil.
 - c.** Que ens deixa en plena forma i millora la nostra salut.