



## TASQUES D'EDUCACIÓ FÍSICA- 3a., Setmana (Del 27 d'abril al 3 de maig)

### CICLE MITJÀ.

1-Observa el dibuix de baix i pensa, i després escriu quins són els hàbits saludables que practiques i quins són els que han de millorar.

**FUNDACIÓ MAPFRE**

## DECÀLEG D'HÀBITS SALUDABLES

- 1** Fes **cinc àpats al dia**. El primer àpat del dia, el dinar i el sopar s'han de fer asseguts.
- 2** Procura beure **8-10 gots d'aigua al dia**. Tria aigua, suc natural de fruites i llet, en lloc de begudes amb gas.
- 3** **Menja de tot**. Una dieta variada, en quantitats adequades, és la base d'una bona alimentació.
- 4** Practica **una hora d'activitat física** cada dia i activitats de **força i flexibilitat** dos o tres dies a la setmana.
- 5** Aprofita el **temps lliure per fer exercici** i jugar amb la família i els amics.
- 6** Dedicar **menys de dues hores diàries** als jocs d'ordinador, a Internet i a la televisió.
- 7** **Protegeix-te l'esquena**. Seu bé i porta la motxilla correctament.
- 8** Vés a dormir d'hora i procura dormir de **8 a 10 hores**.
- 9** Recorda **duixar-te diàriament, raspallar-te les dents** i **rentar-te les mans** abans de menjar i després d'anar al lavabo.
- 10** Cuida la teua salut per estar **sa i fort**.

[www.vivirensalud.com](http://www.vivirensalud.com)
[www.educatumundo.com](http://www.educatumundo.com)

HÀBITS SALUDABLES QUE PRACTICO	HÀBITS QUE HE DE MILLORAR.

2.- L'equip de mestres de Formigues Cooperatives ens ha fet arribar aquesta proposta titulada Movem-nos a casa #joemquedoacasa per a aquests dies de confiança.

Trobareu reptes motrius individuals, reptes en parella i reptes en família i al final el repte final.

<https://view.genial.ly/5e78c6d90fcb90d9fa4dd48>

### ZER HORTA DE LLEIDA.



**ZER HORTA DE LLEIDA.**

Escoles: Antoni Bergós, Arrels, Creu del Batlle, El Segrià ,  
C/ Gran, 58. Ptda de Llívia. 25195 LLEIDA Tel. 973 23.03.02 c5007921@xtec.cat