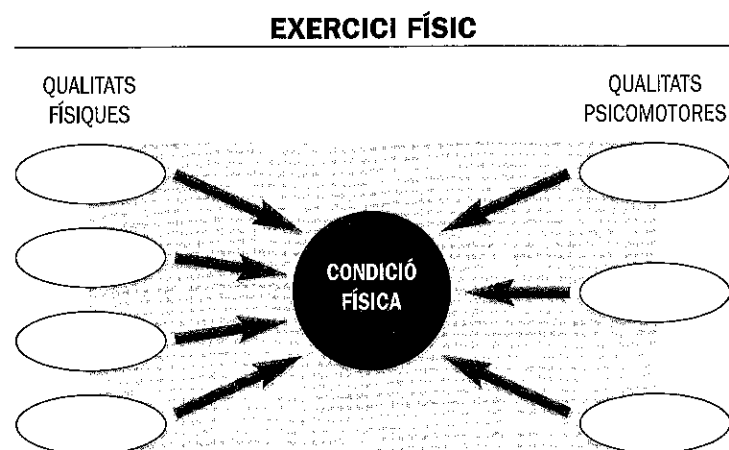


2. LA CONDICIÓN FÍSICA I LA SALUT...

1. Respon les preguntes següents:

- ▶ Què és la condició física?
.....
- ▶ Quins beneficis obté una persona amb una condició física bona?
.....
- ▶ Quins són els components de la condició física?



2. Segons augmentin o disminueixin la salut de la persona, **anota** el signe positiu (+) o el negatiu (-) en cada quadre de les actituds i hàbits següents:

- ☐ Estirar-se en el sofà totes les tardes mirant la televisió.
- ☐ Menjar fruita en les postres i berenars.
- ☐ No beure aigua després de practicar exercici.
- ☐ Apuntar-se amb els amics a alguna activitat esportiva extraescolar.
- ☐ Dormir 8 hores diàries.
- ☐ Fumar dues cigarretes al dia.
- ☐ Exigir-se complir les activitats que hom s'ha proposat fer.
- ☐ Anar amb bicicleta tots els dissabtes pel matí.
- ☐ Rentar-se les dents només els vespres, després de sopar.
- ☐ Beure alcohol.

3. Quins creus que són els motius per què molts nois i noies de la teva edat fumen?

.....

.....

.....

4. **Sopa de lletres definida.** Escriu la paraula que falti a cada frase i després **cerca-la** a la sopa de lletres. Recorda que pots trobar-les en totes les direccions... fins i tot a l'inrevés!

- ▶ Aquesta qualitat s'anomena el "múscul de l'esperit".
- ▶ Qualitat física que permet al cos humà suportar càrregues i pesos.
- ▶ Model de vida oposat a la pràctica regular d'exercici físic.
- ▶ Seguint l'ordre, és la quarta ingesta diària d'aliment.
- ▶ Droga que es ven públicament en capsetes en què s'avisava del seu perjudici.
- ▶ Va íntimament lligada a una bona condició física.
- ▶ Ha de ser variada i equilibrada.

C	M	I	C	A	B	O	L	U	N	T	I	G
A	E	M	S	I	R	A	T	N	E	D	E	S
P	L	A	N	T	I	D	V	O	H	U	R	T
O	B	I	J	W	S	E	X	T	N	Y	A	R
T	E	L	M	A	D	J	A	M	Z	I	O	F
C	R	I	S	E	F	T	O	T	A	B	A	C
S	E	L	M	A	N	R	U	C	R	E	T	L
O	N	A	F	U	S	T	E	V	Z	I	G	Y
W	A	J	L	E	G	U	A	Ç	R	O	F	I
T	R	O	N	X	R	L	I	C	E	B	L	T
S	V	I	U	V	E	A	B	L	I	N	Q	U
I	X	N	E	D	R	S	I	L	A	O	T	R

5. **Els meus hàbits alimentaris.** Sense mirar la taula de puntuació situada a sota, **col·loca** una creu en el quadre que creus que correspon als teus hàbits alimentaris. Tot seguit **suma** els punts aconseguits en cadascun dels hàbits i... segons la taula de puntuació, extreu-ne conclusions.

Mai	A vegades	Sovint	Sempre	Hàbits alimentaris
				1. ...bec aigua durant el dia.
				2. ...mastego bé els aliments i menjo a poc a poc.
				3. ...em salto el berenar.
				4. ...menjo entrepans a mig matí i per berenar.
				5. ...menjo llegums (llentíes, mongetes, cigrons, faves, etc.).
				6. ...esmorzo abans d'anar a col·legi.
				7. ...em rento les dents després d'esmorzar, de dinar i de sopar.

Mai	A vegades	Sovint	Sempre	Hàbits alimentaris
				8. ...menjo fruita.
				9. ...menjo verdura (amanides, espinacs, mongetes tendres, col, bledes, etc.).
				10. ...menjo peix.
				11. ...bec refrescs en els menjars.
				12. ...menjo una pasta amb xocolata a mig matí o per berenar.
				13. ...menjo cinc cops al dia.
				14. ...menjo de tot, encara que a vegades no m'agradi.
				15. ...menjo l'anomenat "menjar ràpid", "fast-food", etc.

Taula de puntuació:

Mai	Alguna vegada	Sovint	Sempre	Hàbits	PUNTS
	0	3	5	1	
0	1	3	5	2	
5	2	1	0	3	
0	2	3	5	4	
0	3	5		5	
0	0	2	5	6	
0	0	2	5	7	
0	0	3	5	8	
0	0	3	5	9	
0	3	5		10	
5	2	1	0	11	
5	2	0	0	12	
0	1	3	5	13	
0	2	3	5	14	
5	2	0	0	15	

PUNTUACIÓ
65 - 75 punts: tens uns hàbits alimentaris molt correctes.
40 - 65 punts: has de corregir alguns hàbits.
20 - 40 punts: hauries de millorar els teus hàbits alimentaris en molts aspectes.
0 - 20 punts: has de replantejar la teva alimentació i adoptar hàbits nous. La teva salut és en joc.

Dóna la teva opinió sobre el resultat.

.....

.....

.....

6 Comprova els teus coneixements

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

- Tenir una bona condició física...
 - ..perjudica la salut de la persona perquè desgasta massa el cos humà.
 - ..assegura una bona salut a la persona.
 - ...repercuteix negativament en la realització de les activitats diàries d'una persona.
- Un d'aquests factors ens ajuda a millorar la nostra condició física i la nostra salut:
 - Dormir cinc hores cada dia.
 - Portar una vida sedentària.
 - Practicar exercici i portar una alimentació correcta.
- Quina d'aquestes afirmacions és la correcta?
 - La condició física d'una persona s'avalua sumant el seu nivell de resistència i de força.
 - La condició física no és sempre la mateixa. Pot variar si es practica o no exercici físic i si es porta o no un model de vida saludable.
 - La condició física d'una persona sempre és la mateixa, encara que passin els anys.