

## E4 – Activitat i salut (ESO)

### Objectius

Conscienciar als adolescents sobre la **importància de l'activitat física**. Beneficis físics, psicològics i socials associats a la realització de l'activitat física.

Aprendre **com ser actiu** i incorporar l'activitat física a la vida diària.

**Recomanacions** sobre l'activitat física (freqüència, intensitat, duració, tipus...).

### Recursos tècnics necessaris

**Espai:** Els alumnes seuen a les cadires de l'aula en grups de 5.

**Recursos:** Taula per posar el material.



### Resum de l'activitat

Aprenem els conceptes **activitat física**, **esport**, **despesa energètica** i **metabolisme basal**.

Observació i manipulació del **funcionament d'una articulació** mitjançant un model educatiu.

Entenem el funcionament del **sistema circulatori** mitjançant un model educatiu. Tot seguit, aprenem a mesurar les pròpies **pulsacions cardíaques** abans i després de realitzar activitat física.

Visualització d'un **vídeo testimonial** amb personatges del món de l'esport per tal de proporcionar-los **motivació i consells** a l'hora de fer activitat física.

Role-playing en grups per fer-los debatre sobre la **importància de l'activitat física** i l'esport a l'hora d'evitar **conductes de risc** comunes en aquest grup d'edat.

Dinàmica grupal en forma de joc amb la finalitat de conèixer els **beneficis de l'activitat física**.