



Universitat  
de Barcelona

---

**Facultat de Farmàcia**

Av. Joan XXIII, s/n  
08028 Barcelona

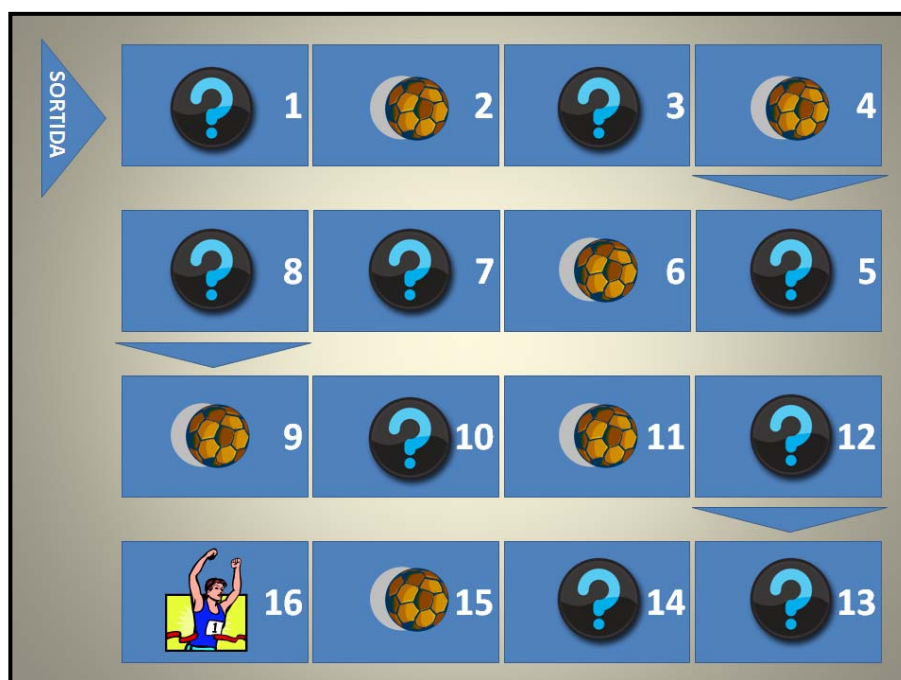
Unitat Docent d'Estades  
en Pràctiques Tutelades

# QUADERN DEL CIUTADÀ

# JOC DE L'ACTIVITAT FÍSICA

## REGLES DEL JOC

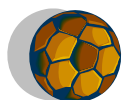
Es faran quatre o cinc equips (segons el nombre d'alumnes de la classe) i es fixarà un ordre de jugada per a cadascun d'ells. Cada equip haurà d'anar avançant pel taulell tot i superant una sèrie de preguntes i de proves.



La manera de fer-ho serà la següent:



En caure en una casella marcada amb interrogant, l'equip haurà de respondre a una pregunta relacionada amb la pràctica d'activitat física. Si l'equip respon correctament avançarà una casella i si no, romandrà a la mateixa fins al següent torn.



Quan arribin a una casella marcada amb una pilota, l'equip haurà de

superar una prova d'activitat física. En aquest cas, un equip haurà de reptar a algun altre (el que ell vulgui) per a la realització de la prova i qui guanyi dels dos, serà qui avanci una casella, mentre que l'altre retrocedirà una.

L'equip que abans aconsegueixi arribar a la casella 16, guanyarà el joc i com a premi rebrà una agenda de l'activitat física.

### Proves / reptes:

**Casella 2:** El recompte de salts seguits a la comba: s'escolliren a dos persones (una de cada equip) per a què es reptin entre ells, de tal manera que primer realitzarà la prova un membre d'un equip i després el de l'altre. La persona que més salts seguits aconsegueixi fer, guanya.

**Casella 4:** El joc del mocador: els components de cada equip es situaran a uns metres de distància del mocador, es repartiran uns números a cadascun i en escoltar el número, les persones dels dos equips que el tenen hauran de sortir corrents a agafar el mocador i tornar cap a la seva posició d'origen, sense ser atrapat per l'altre oponent. Qui ho aconsegueixi, guanya.

**Casella 6:** El ball del hula hoop: s'escolliren a dos persones (una de cada equip) per a que es reptin entre ells, de manera que començaran a fer ballar el hula hoop alhora, i el que més temps aguanti guanya.

**Casella 9:** La carrera per la cerca d'objectes: s'escolliran a dos persones (una de cada equip) perquè es reptin en la cerca de 10 objectes de color blau que trobin al seu voltant, el primer que porti els 10 objectes guanya.

**Casella 11:** El recompte de flexions: s'escolliran a dos persones (una de cada equip) per a què es reptin entre ells, de tal manera que primer realitzarà la prova un

membre d'un equip i després el de l'altre. La persona que més flexions seguides aconsegueixi fer, guanya.

**Casella 15:** El joc de les cadires: l'equip escollirà a un altre equip per reptar-se en el tradicional joc de les cadires, la persona de l'equip que no aconsegueixi assentar-se perdrà.

### Preguntes:

1. El sedentarisme:
  - a) És un dels principals factors de risc de mortalitat al món
  - b) Consisteix en tenir uns hàbits de vida saludables
  - c) Vol dir fer molta activitat física al dia
  
2. L'activitat física:
  - a) És una activitat planificada i que es realitza per uns objectius concrets.
  - b) És qualsevol moviment corporal que dóna com a resultat una despesa energètica.
  - c) És un sinònim d'exercici físic.
  
3. L'exercici físic:
  - a) Millora la forma física.
  - b) No és una activitat estructurada.
  - c) No és una activitat planificada.
  
4. Un exemple d'activitat sedentària és:
  - a) Anar amb bicicleta.
  - b) Passar hores davant l'ordinador.
  - c) Jugar a futbol.

5. Un estil de vida sedentari vol dir:
- a) No practicar activitat física de manera regular.
  - b) Ser persones actives físicament.
  - c) Portar un estil de vida saludable.
6. Passejar al gos és:
- a) Una forma de realitzar activitat física de manera habitual.
  - b) Un exemple d'exercici físic.
  - c) Una activitat sedentària.
7. L'activitat física ajuda a millorar la nostra salut futura:
- a) No, només ens ajuda a millorar el nostre dia a dia.
  - b) L'activitat física i la salut no estan relacionades
  - c) Si, l'activitat física contribueix a evitar possibles malalties cròniques en el futur.
8. El sobrepès i l'obesitat en la vida adulta:
- a) No està relacionat amb la manca d'activitat física en la joventut.
  - b) Són trastorns que es poden evitar si adquirim uns bons hàbits ja des de l'adolescència.
  - c) No comporta cap altre problema que no sigui l'aparença física.
9. Si fem activitat física des de petits:
- a) Quan siguem grans estarem més sans.
  - b) Quan siguem grans ens faran molt mal els ossos.
  - c) Quan siguem grans ens trobarem pitjor i més cansats.
10. Fer activitat física:
- a) Augmenta les malalties del cor perquè estem més cansats.
  - b) Redueix la mortalitat a causa de malalties cardiovasculars.
  - c) No té cap relació amb les malalties del cor.

11. En quan a la diabetis:

- a) Podem reduir el risc de patir-la realitzant una hora d'activitat física diària.
- b) No hi ha prevenció possible.
- c) L'activitat física continuada pot acabar desenvolupant-la a llarg temps.

12. L'activitat física:

- a) Millora el perfil lipídic i evita problemes d'hipercolesterolèmia en el futur.
- b) Empitjora el perfil lipídic i pot donar lloc a dislipèmies.
- c) No afecta al perfil lipídic.

13. En quan a les venes i les artèries:

- a) Com més activitat física fem serà pitjor, perquè es tornen més fràgils i s'acumula més colesterol.
- b) L'activitat física ajuda a mantenir-les flexibles i sanes.
- c) L'activitat física les proporciona rigidesa.

14. L'activitat física:

- a) Enforteix els nostres músculs i els nostres ossos i per tant quan siguem grans no se'ns trencaran tant.
- b) Fa que es trenquin més els ossos perquè es tornen més fràgils.
- c) Fa que tinguem els músculs més tous.

15. La depressió i l'ansietat:

- a) Es poden prevenir fent activitat física regular.
- b) No es poden prevenir fent activitat física.
- c) Sempre apareixen quan fem activitat física perquè ens cansem més.

16. Per mantenir-nos saludables:

- a) Hem de realitzar uns 10 minuts al dia d'activitat física.

- b) Hem de realitzar un mínim de 60 minuts d'activitat física diària.
- c) Hem de realitzar un mínim de 60 minuts d'activitat física setmanal.

17. Per estar sans hem de fer activitat física durant un mínim de:

- a) 60 minuts seguits al dia obligatòriament.
- b) Màxim 15 minuts al dia per no cansar-nos massa.
- c) 60 minuts al dia seguits o en diverses etapes.

18. Els exercicis de resistència:

- a) Serveixen per enfortir els músculs.
- b) Només els han de fer els esportistes d'èlit.
- c) S'han de fer una vegada al mes i prou.

19. Els exercicis aeròbics vigorosos:

- a) Milloren les funcions càrdio-respiratòries.
- b) Són un factor de risc cardiovascular perquè són molt difícils.
- c) És millor no practicar-los mai.

20. Caminar, anar amb bicicleta o ballar:

- a) No es considera activitat física perquè són activitats quotidianes.
- b) Són exemples d'activitat física.
- c) Són exemples d'exercicis físics.

21. L'hàbit de fer el llit o netejar la nostra habitació:

- a) No serveix per acumular minuts d'activitat física.
- b) És un hàbit sedentari.
- c) És una bona manera de fer despesa energètica.

22. Pujar escales enlloc d'agafar l'ascensor:

- a) És típic d'una vida sedentària.
- b) És un bon hàbit per augmentar la nostra activitat física.
- c) No és gaire bo per a la salut perquè ens cansem més.

# AGÈNDA DE L'ACTIVITAT FÍSICA 2013

## Agènda de l'activitat física 2013



El sedentarisme influeix en l'aparició de certes malalties, sent el quart factor de risc de mortalitat al món.

Practicar activitat física de manera regular evita l'adquisició d'hàbits nocius per a la salut.

Una hora diària d'activitat física protegeix la nostra salut mental, ens relaxa i ens proporciona una certa sensació de benestar general.



**GENER**

	Di	Dm	Dx	Dj	Dv	Ds	Dg
	1	2	3	4	5	6	
7	8	9	10	11	12	13	
14	15	16	17	18	19	20	
21	22	23	24	25	26	27	
28	29	30	31				

ACTIVITATS A REALITZAR	DÍA	HORA

**FEBRER**

	Di	Dm	Dx	Dj	Dv	Ds	Dg
		1	2	3			
4	5	6	7	8	9	10	
11	12	13	14	15	16	17	
18	19	20	21	22	23	24	
25	26	27	28				

ACTIVITATS A REALITZAR	DÍA	HORA

**MARÇ**

	Di	Dm	Dx	Dj	Dv	Ds	Dg
		1	2	3			
4	5	6	7	8	9	10	
11	12	13	14	15	16	17	
18	19	20	21	22	23	24	
25	26	27	28	29	30	31	

ACTIVITATS A REALITZAR	DÍA	HORA

**Sabies que...**

Adquirir uns bons hàbits ja des de l'adolescència ens ajudarà a gaudir d'una bona salut futura.

**ABRIL**

	Dl	Dm	Dx	Dj	Dv	Ds	Dg
1	2	3	4	5	6	7	
8	9	10	11	12	13	14	
15	16	17	18	19	20	21	
22	23	24	25	26	27	28	
29	30						

ACTIVATATS A REALITZAR	DÍA	HORA

El dia 6 abril, es celebra el Dia Mundial de l'Activitat Física



**MAIG**

		1	2	3	4	5	
6	7	8	9	10	11	12	
13	14	15	16	17	18	19	
20	21	22	23	24	25	26	
27	28	29	30	31			

ACTIVATATS A REALITZAR	DÍA	HORA

**JUNY**

				1	2		
3	4	5	6	7	8	9	
10	11	12	13	14	15	16	
17	18	19	20	21	22	23	
24	25	26	27	28	29	30	

ACTIVATATS A REALITZAR	DÍA	HORA

L'estiu és una bona època per a practicar activitats de lleure a l'aire lliure. Aprofita aquest moment per fer passejades i sortides amb els amics, per anar amb bicicleta o per practicar algun esport que us motivi (natació, tennis, etc.)

**JULIOL**

1	2	3	4	5	6	7	
8	9	10	11	12	13	14	
15	16	17	18	19	20	21	
22	23	24	25	26	27	28	
29	30	31					

ACTIVATATS A REALITZAR	DÍA	HORA

**AGOST**

		1	2	3	4		
5	6	7	8	9	10	11	
12	13	14	15	16	17	18	
19	20	21	22	23	24	25	
26	27	28	29	30	31		

ACTIVATATS A REALITZAR	DÍA	HORA

**SETEMBRE**

						1	
2	3	4	5	6	7	8	
9	10	11	12	13	14	15	
16	17	18	19	20	21	22	
23	24	25	26	27	28	29	
30							

ACTIVATATS A REALITZAR	DÍA	HORA

**OCTUBRE**

Di	Dm	Dx	Dj	Dv	Ds	Dg
1	2	3	4	5	6	
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

ACTIVITATS A REALITZAR	DIA	HORA

**NOVEMBRE**

Di	Dm	Dx	Dj	Dv	Ds	Dg
	1	2	3			
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

ACTIVITATS A REALITZAR	DIA	HORA

**DESEMBRE**

Di	Dm	Dx	Dj	Dv	Ds	Dg
					1	
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

ACTIVITATS A REALITZAR	DIA	HORA

**Recomanació:**  
 Acumula minuts actius durant el dia amb aquelles activitats que més t'agradin!

# QÜESTIONARI PER AVALUAR EL NIVELL D'ACTIVITAT FÍSICA

*Instruccions: Segons les diferents activitats que es mostren a continuació, marca amb una creu aquelles que normalment realitzis.*

1. *Sempre em porten a l'escola en cotxe o utilitzo el transport públic.*
2. *Realitzo poca educació física i participo en pocs jocs actius a l'escola.*
3. *A casa, dedico molt de temps a veure la televisió, jugar a videojocs o connectar-me a Internet.*
4. *No tinc un hobby actiu.*
5. *Alguna vegada em desplaço a l'escola a peu o en bicicleta.*
6. *Realitzo alguna activitat d'educació física o de joc actiu a l'escola. (<1h al dia).*
7. *Col·laboro en algunes tasques de casa senzilles, com escombrar, netejar o arreglar el jardí.*
8. *Tinc un hobby moderadament intens (<1h/dia).*
9. *Em desplaço sempre a l'escola caminant o en bicicleta.*
10. *Sóc molt actiu a les classe d'educació física i als jocs del pati (>1h/dia).*
11. *Col·laboro sempre en les feines de casa i el jardí.*
12. *Els meus hobbies sempre són actius o faig esport sovint. (1h/dia).*

## Resultats:

- Si has marcat totes les caselles des de la 1 a la 4 i cap de la 5 a la 12:

### **INACTIU!**

Revisa els teus hàbits i posa en pràctica algunes de les iniciatives que et proposem. Recorda que una vida activa és un passaport a la bona salut!!!!

- Si has marcat alguna o més de les caselles 5, 6, 7 i 8 i cap de la resta:

### **POC ACTIU!**

Ànims, estàs a punt d'aconseguir-ho!!! Intenta augmentar el temps que li dediques a l'activitat física per beneficiar-te dels seus avantatges.. Ja casi ho tens!!

- Si has marcat alguna o més de les caselles 9, 10, 11 i 12 i cap de la resta:

### **MODERADAMENT ACTIU**

¡Enhorabona! Has assolit el nivell mínim d'activitat física necessari. Recorda que sempre pots ampliar el temps d'activitat fàcilment amb les activitats que et proposem .