

# L'aventura de la Vida



## RESUM DE MATERIALS DE L'AVENTURA DE LA VIDA ON ES TREBALLA L'ACTIVITAT FÍSICA

A continuació proposem un conjunt de recursos de l'Aventura de la Vida que poden servir per conversar, compartir reflexions i promoure l'activitat física en els infants.

Proposem conduir les sessions fent èmfasi en les següents habilitats per a la vida: pensar amb esperit crític, conèixer-se, assumir responsabilitats i definir objectius per generar o aconseguir canvis. També es poden treballar aspectes com autoavaluar-se o gestionar el temps lliure.

<p><b>Àlbum número 1</b></p>	<p><b>Número de cromo:</b> 9  <b>Títol:</b> Un just repartiment  <b>Tema:</b> Les tasques domèstiques són una oportunitat excel·lent per fer activitat física. Com es distribueixen les tasques domèstiques a casa teva?  <b>Objectiu:</b> Compartir les tasques domèstiques</p> <p><b>Número de cromo:</b> 21  <b>Títol:</b> Esport amistós  <b>Tema:</b> Per què és útil fer esport?  <b>Objectiu:</b> Apreciar els valors de l'esport</p>
<p><b>Àlbum número 2</b></p>	<p><b>Número de cromo:</b> 21  <b>Títol:</b> El segon temps  <b>Tema:</b> Què és el que més t'agrada de l'esbarjo?  <b>Objectiu:</b> Identificar situacions de fatiga</p> <p><b>Número de cromo:</b> 33  <b>Títol:</b> Una resposta àgil  <b>Tema:</b> Com diferencies una persona que fa exercici d'una que no en fa?  <b>Objectiu:</b> Associar exercici físic i salut</p>

	<p><b>Número de cromos:</b> 9</p> <p><b>Títol:</b> Vacances per a tothom</p> <p><b>Tema:</b> Aprofites els períodes de vacances per fer activitats a l'aire lliure?</p> <p><b>Objectiu:</b> Valorar la convivència</p>
	<p><b>Número de cromos:</b> 33</p> <p><b>Títol:</b> Nous horitzons</p> <p><b>Tema:</b> L'entorn natural és un espai ideal per fer activitat física. Quines activitats fas i amb qui?</p> <p><b>Objectiu:</b> Associar excursions i salut</p>

	<p><b>Número de cromos:</b> 9</p> <p><b>Títol:</b> S'aixeca el teló</p> <p><b>Tema:</b> Creus que hi ha alguna cosa més divertida que la televisió?</p> <p><b>Objectiu:</b> Saber gaudir sense televisió</p>
	<p><b>Número de cromos:</b> 27</p> <p><b>Títol:</b> Sensació d'alleujament</p> <p><b>Tema:</b> Com et sents després d'haver fet esport?</p> <p><b>Objectiu:</b> Practicar esport regularment</p>

També podeu utilitzar aquests títols de la col·lecció "Contes per conversar"

	<p><b><u>No penso moure ni un dit!</u></b></p> <p>El millor i més saludable descans és actiu, no passiu. La Marta ha tingut una setmana horribosa i decideix no fer res el cap de setmana per poder descansar. Rebutja les invitacions que li fan per a aquell dia i es dedica a dormir i a veure la televisió tot el dia. No vol moure ni un dit. Quan la tarda s'acaba té la sensació d'estar més cansada que abans. No fer res esgota més del que un imagina.</p>
	<p><b><u>Els cotxes engreixen</u></b></p> <p>Les persones que decideixen anar en cotxe caminen menys i s'engreixen més. En canvi, les persones que van en bicicleta o caminen es mantenen en forma. Quan en Sergi pensa en això, decideix no tornar a pujar en un cotxe. L'interessa apujar-se i es passa a la bicicleta. L'experiència el fa veure que a algunes de les nostres ciutats només es pensa en els vehicles a motor. S'obliden dels vianants, dels ciclistes i de les persones discapacitades.</p>