

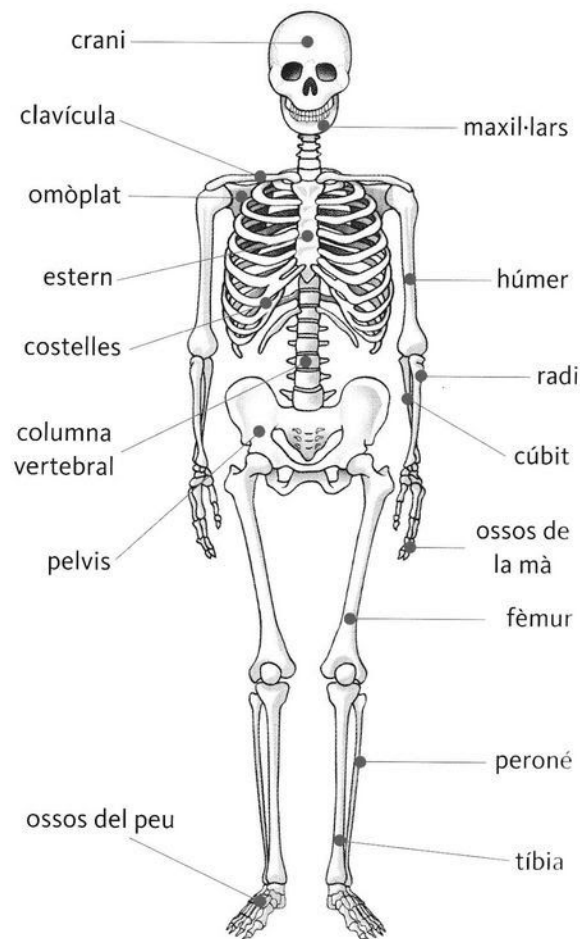
UNITAT DIDÀCTICA 1: EL NOSTRE COS	5è PRIMÀRIA
TASCA 1: LES PARTS DEL COS	DATA: Dilluns 27-04-20

Abans de començar hem de saber que:

La forma del nostre cos la proporciona l'esquelet. Es tracta d'un conjunt d'ossos que s'uneixen entre si mitjançant articulacions . L'esquelet té dues funcions principals: la protecció dels òrgans i el desplaçament del cos.

Però l'esquelet és una estructura "estàtica", és a dir, que remondria immòbil si no fos per l'acció dels músculs, que s'encarreguen de proporcionar-li moviment. Els músculs són la part "dinàmica" del que anomenem aparell locomotor.

Imatge ossos del cos





Imatge músculs del cos

La musculatura

Els principals músculs del cos humà són:

SISTEMA MUSCULAR

FRONTAL, RISORI, PECTORAL, BÍCEPS, ABDOMINALS, QUÀDRICEPS, SARTORI, MASSETER, TRAPEZI, DORSAL, TRÍCEPS, GLUTIS, BESSONS

Repetim ?   seguim ?

Imatge articulacions del cos

ARTICULACIONS DEL COS

COLZE
És l'articulació que uneix el braç i l'avantbraç.

COLUMNA VERTEBRAL

MALUC
És l'articulació que uneix el còccix amb el fèmur.

TURMELL
Punt d'unió del peu i la cama.

OSSOS DEL CRANI

MANDÍBULA

CANELL
És la connexió entre l'avantbraç i el palmell.

GENOLL
És l'articulació que connecta el fèmur i la tibia. Té la funció de suport del cos quan no està en moviment.

PART PRÀCTICA: Realitza cada dia de la setmana des de dilluns fins diumenge.

EINA D'AVALUACIÓ DEL MESTRE

Un dia de la setmana realitza una foto o video curt (uns 10 segons).

Ho has d'enviar per correu: jlrodenas@educaib.eu

Pensa a posar en el correu nom, primer cognom i curs.

Recorda sempre que hem de realitzar una mica d'escalfament abans de practicar una activitat física.

Exercici 1 de l'escalfament.

Aixeca primer una cama i després l'altra, doblegant el genoll i portant-lo cap al pit.

Realitza 10 vegades amb una cama i 10 amb l'altra.



Exercici 2 de l'escalfament.

Braços estirats. Roda cap a darrera poc a poc un braç i després l'altre.

Realitza 10 vegades amb un braç i 10 amb l'altre.



Ara ja estam preparats per començar aquestes quatre activitats físiques.

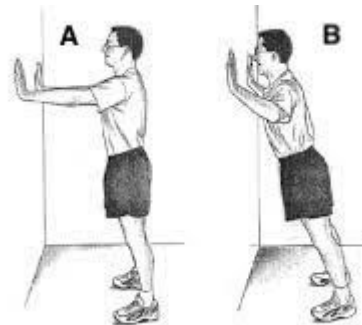
1. Saltam a peus junts 15 vegades. Descansa uns segons i torna a saltar 15 vegades més. Hem de repetir aquesta acció 5 vegades.



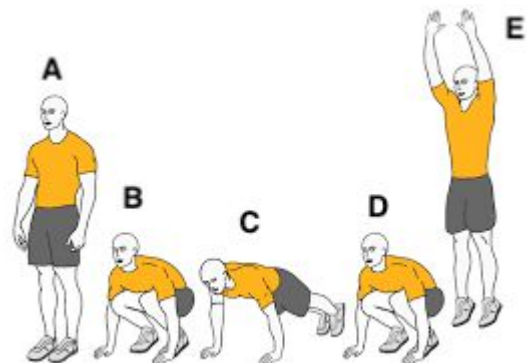
2. Obrir i tancar cames 15 vegades. A la vegada puja i baixa braços. Descansa uns segons i tornar a realitzar 15 vegades més. Hem de repetir aquesta acció 5 vegades.



3. Posició A. Doblegar colzes sense moure els peus del lloc fins arribar a la paret (posició B) i tornar cap enrere 15 vegades. Hem de repetir aquesta acció 5 vegades.



4. Posició A. Baixar i quedar estirats (posició C). Aixeca i salta a peus junts amb braços estirats 5 vegades (posició D). Hem de repetir aquesta acció 5 vegades.



PART TEÒRICA: Realitza el següent KAHOOT (fins dissabte 2-05-20). Pensa a posar nom, primer cognom i curs.

Espitja damunt l'enllaç.

https://kahoot.it/challenge/06132956?challenge-id=91c44172-3d71-47bd-92fa-9550e60f8550_1587289305200

Si te demana un codi: 06132956

EINA D'AVUACIÓ DEL MESTRE

Les respostes del Kahoot arriben directament al mestre.