

Exercici físic



Passar-ho be fent salut

Exercici físic o esport

- **Esport** és la pràctica d' una activitat física reglamentada i competitiva.
- **Exercici físic** és fer una activitat repetitiva i planificada per tal de millorar la forma física



Avantatges de fer esport

- Afavoreix la formació i manteniment d' un cos harmònic i del pes adequat
 - Millora el nostre rendiment físic i mental i també el gaudi del temps de lleure
 - Millora el nostre estat d' ànim
 - Ens ajuda a dormir millor
 - Ajuda al nostre sistema immunològic i evita malalties
 - Ens serveix per fer amics i relacionar-nos
-

Pràctica saludable de l' esport

- Escollir una activitat que ens agradi
 - Establir objectius realistes : disposar del temps necessari, anar incrementant la intensitat paulatinament
 - Tenir constància , no faltar encara que ens faci mandra
 - Fer activitats en grup preferiblement
 - Tenir precaució per evitar accidents i lesions, especialment en esports de risc
-

Fases de la pràctica de l' exercici físic

- **Escalfament:** preparar el cos abans de l'execici. (5- 10 minuts)
 - **Execució:** iniciar l' exercici i anar augmentant l' intensitat. (20- 60 minuts)
 - **Recuperació:** moviments més suaus , estiraments, relaxació. (5-10 minuts)
-



Piràmide de l'activitat física a la infància i a l'adolescència

 **Generalitat
de Catalunya**

Aquest material ha estat elaborat pel Departament de Salut
i per la Secretaria General de l'Esport del Departament de
la Vicepresidència de la Generalitat de Catalunya.

 **www.gencat.cat**

Recomanacions saludables pel dia a dia

- Estil de vida actiu a diari
 - caminar, jugar
 - pujar escales
 - col.laborar en les tasques domèstiques
 - No passar més de 2 hores al dia a l'ordinador o davant la TV en el temps lliure
-

-
- Practicar algun esport preferiblement d' equip de 3 a 5 cops per setmana
 - Fer activitats de lleure a l' aire lliure
 - No quedar-se tot el cap de setmana tancats a casa amb l' ordinador, la TV
 - Compartir el lleure amb amics
-