

Raquel Font · Anna Prats

Sigues curiós. Mou el cos!

Il·lustracions de Santi Salas



Universitat
de Girona

Sigues curiós. Mou el cos!

Raquel Font-Lladó
Anna Prats Puig

Il·lustracions de Santi Salas

Dades CIP recomanades per la Biblioteca de la UdG

CIP 61:796 FON

Font Lladó, Raquel, autor

Sigues curiós. Mou el cos! / Raquel Font-Lladó, Anna Prats Puig ; il·lustracions de Santi Salas. – Girona : Universitat de Girona : novembre de 2025. – 1 recurs en línia (40 pàgines) : il·lustracions. – Descripció del recurs: 20 de març 2026
ISBN 978-84-8458-762-0 (Edicions UdG)

)

I. Prats Puig, Anna, autor II. Salas, Santi, il·lustrador 1. Motricitat – Llibres per a infants 2. Exercici per a infants 3. Promoció de la Salut 4. Llibres electrònics

CIP 61:796 FON

Amb el suport de:



Diputació de Girona



Dipsalut
Organisme de Salut Pública
de la **Diputació de Girona**



Càtedra d'Esport i Educació Física
Centre d'Estudis Olímpics



Ajuntament
de Banyoles



Fundació Girona
Regió de Coneixement

Universitat de Girona
Diputació de Girona
Ajuntament de Girona
Consell Social de la UdG
Cambra de Comerç

Correcció del text original: Documenta Universitaria

Disseny de la coberta: Documenta Universitaria

Il·lustració de la coberta: Santi Salas

© del text: les autores

© de l'edició: Universitat de Girona - Edicions UdG

ISBN: 978-84-8458-762-0

DOI: 10.33115/b/9788484587620

Girona, desembre de 2025



Aquesta obra està subjecta a una llicència de Creative Commons (CC BY-NC-SA 4.0).

La llicència completa es pot consultar a:

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>

Universitat
de Girona

*Sigues curios.
Mou el cos!*



Em dic **Juna**, tinc deu anys i visc en un poble
que és entre el mar i la muntanya.



També m'encanten les
preguntes i sento pessigolles
a la panxa quan no en
trobo la resposta. Per
això observo, escolto,
pregunto i investigo.

**No em cansaria
mai d'aprendre!**

Soc un
belluguet curiós!
M'agrada córrer, saltar,
girar, llançar, xutar, fer
tombarelles i no parar!!!
També m'agrada
anar amb bicicleta,
patinar, nedar i ballar.
**No pararia mai
de moure'm!**



Aquest és un conte especial. La Juna n'és la protagonista. A través de la seva inquietud i del seu dinamisme, t'anirem proposant diferents reptes motrius i preguntes per estimular l'observació del cos en moviment. A més, la seva curiositat t'acompanyarà a trobar moltes respostes i a conèixer algunes curiositats.



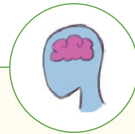
Prepara't per moure't. El protagonista és el cos en moviment



La Juna et proposarà que l'acompanyis en algun dels seus jocs, exercicis o activitats físiques.



La Juna t'indicarà en què t'has de fixar per veure els canvis que experimenta el teu cos quan es mou.



Prepara't per resoldre enigmes. Toca activar la ment!



La Juna et farà preguntes que li fan pessigolles.



La ciència t'ajudarà a respondre les preguntes.



La Juna compartirà algunes curiositats amb tu.

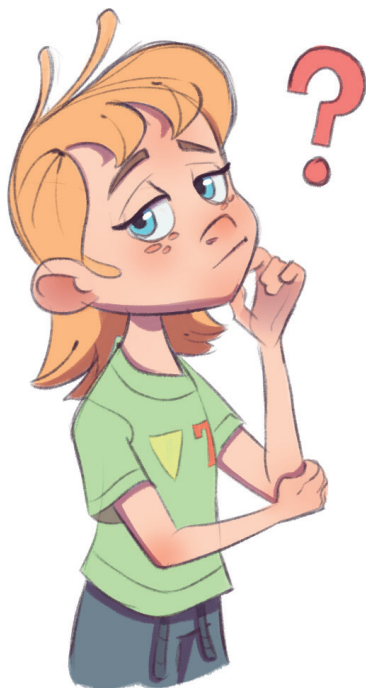
A mi m'agrada molt ballar!
Ballar música d'aquella que et fa vibrar.
Un rock-and-roll, per exemple,
o un twist.



M'acompanyes?

- Escull una cançó que et faci moure. I ara balla 5 minuts sense parar, mou l'esquelet tant com puguis!

Què li passa al cos quan es mou?



Uau!!
Poca broma!!
Ballar em
transforma!!



Per què? Què li passa al cos quan es mou?

El cos funciona com un conjunt de sistemes. Quan fem exercici, tot es belluga, tot canvia.

El cos en moviment té unes necessitats diferents que el cos quiet. Tots els sistemes que ens donen vida tenen altres necessitats quan ens movem. Per això, quan ens movem sentim i notem coses diferents.

Amb aquest conte veurem com canvien i es mouen tres sistemes:

1. Sistema musculoesquelètic

Permet el moviment.

2. Sistema cardiorespiratori

Fa arribar oxigen a tot el cos.

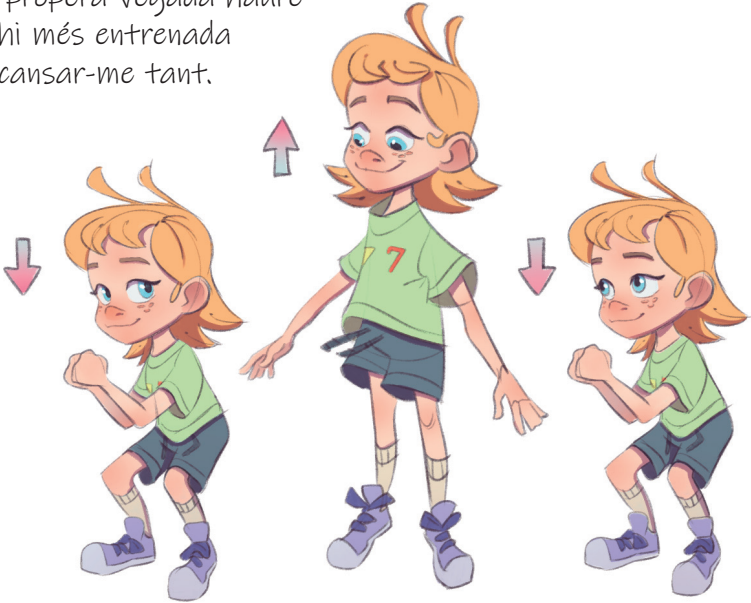
3. Sistema digestiu

Transforma el menjar en energia.

Aquest cap de setmana vam anar amb el pare, la mare i en Max a pujar una muntanya molt alta. Però molt alta, eh!

En algun moment de la pujada volia tornar enrere, perquè em feien mal les cames. Sort que no ho vaig fer! **Quina satisfacció arribar a dalt tots junts!**

Però la propera vegada hauré d'anar-hi més entrenada per no cansar-me tant.



Et faig una proposta



Investiguem què els passa als músculs quan el cos es mou.

- Busca una cadira de la teva mida i fes com si volguessis asseure-t'hi, però sense tocar-la amb el cul. Després, aixeca't. Fes-ho 25 vegades. Finalment, aguanta tanta estona com puguis gairebé asseguda però sense tocar la cadira.



Què t'ha passat?

- Et fan mal les cuixes?
- Et tremolen una mica les cames?
- Sembla que hagi de caure, com si no tinguessis energia?

Sistema musculoesquelètic



Quines parts té el sistema musculoesquelètic?

El sistema musculoesquelètic és l'encarregat del moviment. També es diu *sistema locomotor*.

Ossos

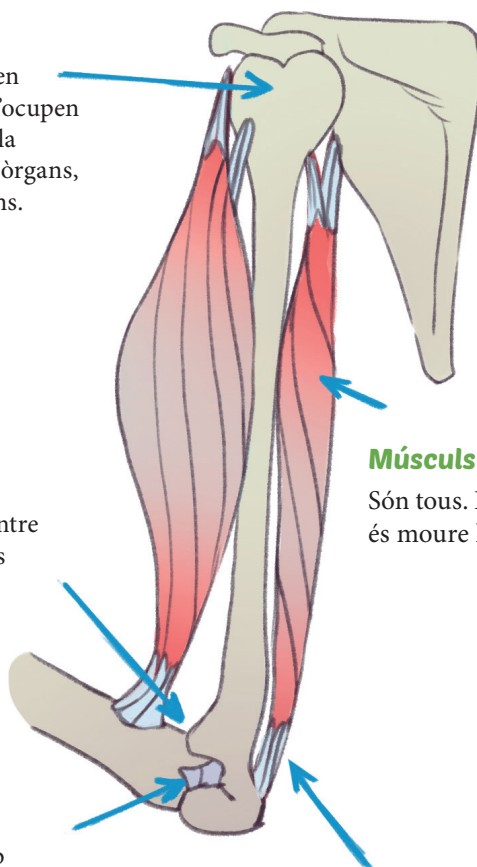
Són rígids i no tenen moviment propi. S'ocupen de l'estabilitat i de la protecció d'alguns òrgans, entre altres funcions.

Articulacions

Punt de contacte entre dos ossos perquè es puguin moure.

Lligaments

Uneixen ossos amb ossos per mantenir unit l'esquelet.



Músculs

Són tous. La seva funció és moure l'esquelet.

Tendons

Són elàstics, enganxen els músculs amb els ossos.



Com funciona el sistema musculoesquelètic quan el cos es mou?

Per poder-te moure cada múscul s'ha d'escurçar o allargar d'una manera molt precisa.

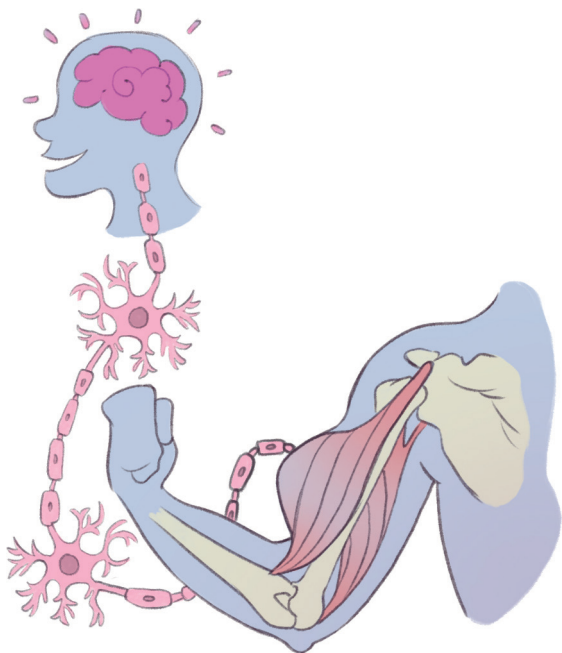
*El cervell és el **director**
d'aquesta orquestra!*

El cervell sap què volem fer i, a través de les neurones, envia una ordre molt clara a cada múscul perquè faci la seva feina de manera coordinada.

Però el múscul, a més, necessita molta energia.

Per això, al mateix moment es posen en marxa les fàbriques de fer energia que es troben a les cèl·lules.

Aquestes màquines es diuen mitocondries.



Sistema musculoesquelètic



Quin moviment pot fer un múscul?

La majoria dels músculs esquelètics estan enganxats a dos ossos diferents. Això permet fer moure l'esquelet.

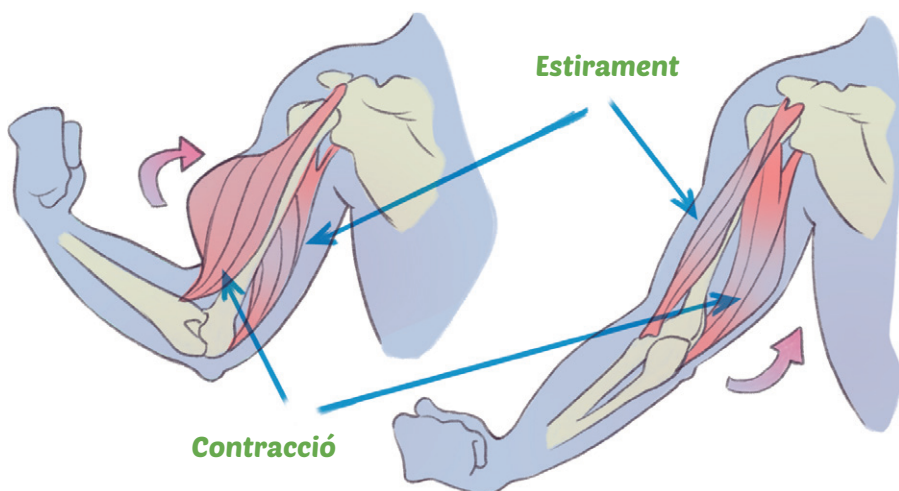
Perquè hi hagi moviment cal que un múscul s'escurci (contracció) i que, alhora, el de l'altre costat es relaxi (estirament).

Contracció

- Faig força.
- El múscul s'escurça.
- Els ossos on estan enganxats els músculs s'apropen.

Estirament

- Estiro.
- El múscul es relaxa i s'estira.
- Els ossos on estan enganxats els músculs s'allunyen.





Per què haig de tenir força als músculs?

Per moure't d'una manera més fàcil quan puges escales, vas caminant a l'escola, jugues al pati, t'aixeques d'una cadira o portes la motxilla de l'escola.

Per poder tenir una postura correcta i ben equilibrada.

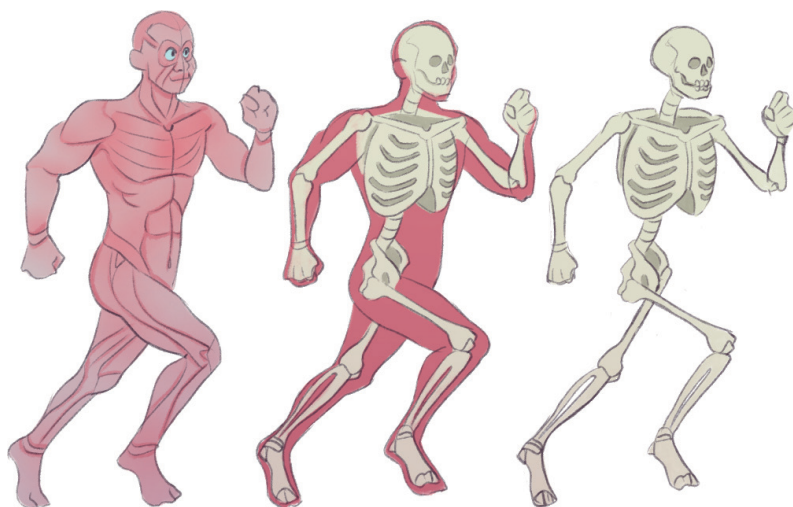
Per prevenir l'obesitat i altres malalties gràcies a l'energia que gasta el múscul quan es mou.



Per què haig de fer estiraments?

Els metges i els entrenadors diuen que és per tenir la màxima amplitud articular.

L'amplitud articular és la que ens deixa fer els moviments (tant esportius com diaris) molt més grans. Per exemple, poder tirar la cama molt enrere per poder fer un xut molt fort.



Sistema musculoesquelètic



Què haig de fer per tenir uns ossos sans?

Fer exercici físic que suposi petits impactes a les articulacions (saltar a corda, córrer, fer algun esport, ballar...).



Per què em fan mal les cuixes i em tremolen una mica quan faig molt exercici?

És una manera que té el cos d'avisar-te que necessita descansar. Però no és perillós. Si afluixes el ritme o descansas una mica, el teu cervell informarà els músculs que tot ha de tornar a la normalitat.

Si entrenes la **força**, els músculs s'acostumen a treballar i aguanten més estona sense cansar-se.



Per què se m'acaba l'energia quan em moc molt?

Perquè l'energia que necessiten els músculs per moure l'esquelet és molta més que la que necessiten quan estan aturats.

Per poder fabricar energia, caldrà menjar i oxigen!



Per què a vegades tinc cruiximents?

Perquè has fet exercici ràpid o dur i els músculs es «queixen». Normalment surten els cruiximents al cap de mig dia o d'un dia. Poden durar fins a 5 dies, però sempre se'n van.

Beure molta aigua, fer-te un massatge i uns estiraments suaus et poden ajudar.

Com més exercici facis, menys cruiximents tindràs les properes vegades.

El cor és
l'únic múscul
que no es
cansa mai.

Al coll hi tenim
els mateixos ossos que
hi té una girafa.
Concretament, 7.

Dos dels òrgans més importants
estan protegits per caixes
òssies. El crani protegeix el
cervell i la caixa toràctica (les
costelles) protegeix el cor.



Sistema musculoesquelètic



Els músculs tenen memòria, però cal practicar molt perquè recordin el que han après.

Tenim 206 ossos, 52 dels quals són als peus, i 54 a les mans.

El múscul més forçut és el masseter, encarregat de poder mastegar. El múscul més ràpid és l'orbicular, encarregat de picar l'ullet.

Un os trencat es pot reparar, i un múscul també.



Avui en Max i jo hem estat corrent molt ràpid al parc. M'han passat coses molt interessants. Vols que les explorem junts?

Et faig una proposta

Investiguem què li passa al sistema cardiorespiratori quan el cos es mou.



- Busca un camí molt llarg pel que no passin cotxes i puguis córrer sense perill. Potser un carril bici. En tens algun al costat de casa?
- Intenta córrer tan ràpid com puguis sense parar durant cinc minuts com a mínim. Necessitaràs un cronòmetre i unes bones sabates esportives.
- La clau es troba en no parar. Si cal, afluixa una mica el ritme, però no t'aturis fins que ja portis 5 minuts corrent.

Què t'ha passat?

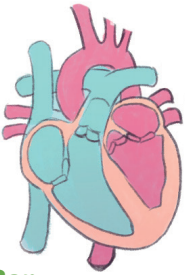


Posa't la mà al cor. El cor et va molt ràpid?
Posa't una bossa de paper davant la boca. La bossa s'infla i es desinfla molt ràpid?

Sistema cardiorespiratori

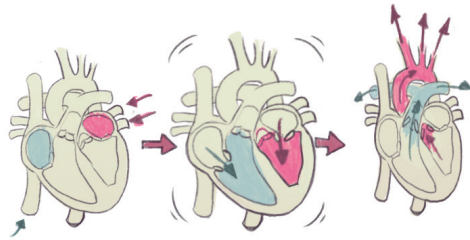


Quines parts té el sistema cardiorespiratori?



Cor

És un múscul que està sempre en moviment. Té 4 cambres: 2 aurícules (hi arriben les venes) i 2 ventricles (en surten les artèries).



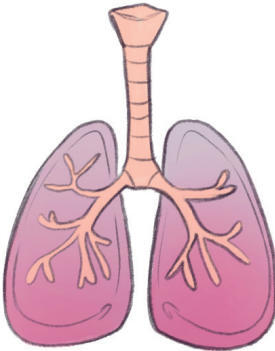
Batec

És el moviment que fa el cor per enviar la sang amb oxigen a tot el cos.



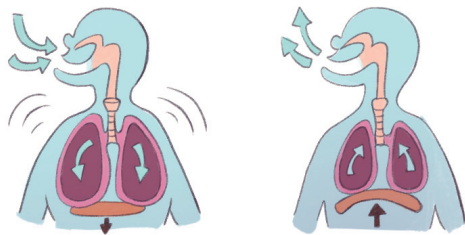
Freqüència cardíaca

És el ritme del moviment del cor. La mesurem amb els batecs per minut.



Pulmons

Tenim dos pulmons connectats per la tràquea. S'encarreguen de posar l'oxigen dins la sang perquè el cor l'envii a tot el cos.



Inspiració

Els pulmons es fan grans: s'omplen d'aire amb oxigen.

Expiració

Els pulmons es fan petits, expulsen l'aire utilitzat, ple de diòxid de carboni.



Com funciona el sistema cardio-respiratori quan el cos es mou?

Els músculs necessiten energia per moure's. Per fer l'energia, necessiten oxigen. Quan fan energia, produeixen diòxid de carboni que el cos ha d'expulsar. L'oxigen entra a la sang quan inspirem i el diòxid de carboni surt quan expirem.

Oxigen

Entra al cos.

Diòxid de carboni

Surt del cos.

Vena

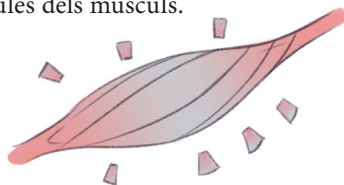
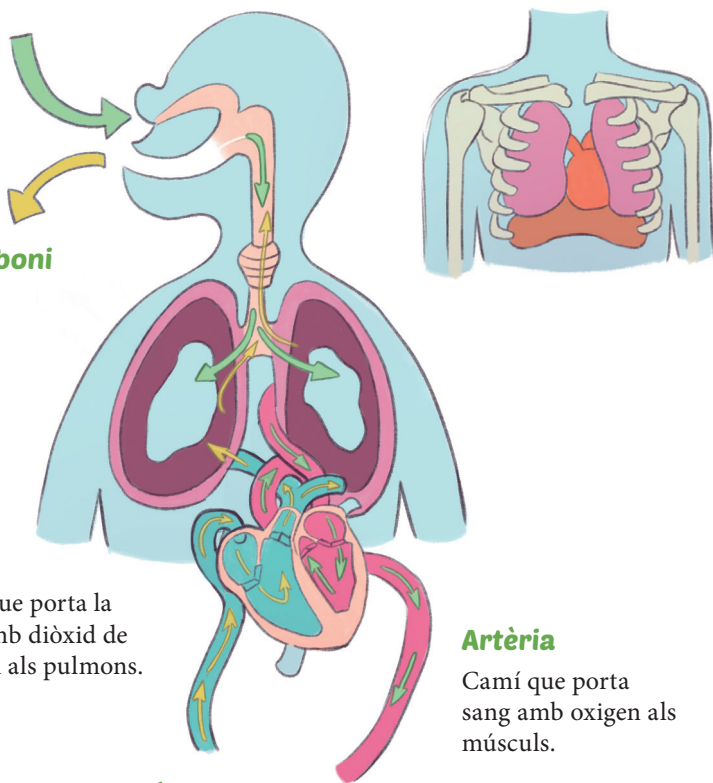
Camí que porta la sang amb diòxid de carboni als pulmons.

Artèria

Camí que porta sang amb oxigen als músculs.

Mitochondries

Fàbriques d'energia que es troben a les cèl·lules dels músculs.



Sistema cardiorespiratori



Quin camí fa l'oxigen?

Segueix el camí verd per saber com arriba l'oxigen a la sang:

- Inspires fondo, sobretot pel nas, però també per la boca, per agafar aire amb oxigen.
- L'aire viatja per la tràquea cap als pulmons, concretament als alvèols, que són els encarregats de passar l'oxigen a la sang.
- La sang porta l'oxigen dels pulmons al cor.
- El cor impulsa la sang rica en oxigen amb molta força cap als músculs a través de les artèries.
- Als músculs hi ha cèl·lules amb moltes mitocòndries, unes petites fàbriques que fan l'energia.
- A les fàbriques, els nutrients i l'oxigen es transformen en energia i diòxid de carboni.
- El diòxid de carboni que sobra cal expulsar-lo del cos.

Segueix el camí groc per saber com s'expulsa el diòxid de carboni:

- El diòxid de carboni viatja dins la sang a través de les venes fins al cor.
- El cor impulsa la sang altra vegada cap als pulmons.
- Els pulmons, concretament els alvèols, són els encarregats de passar el diòxid de carboni en forma d'aire cap a la tràquea.
- Aquest aire puja per la tràquea i surt del cos pel nas o per la boca, fent una expiració.





Què és la freqüència cardíaca?

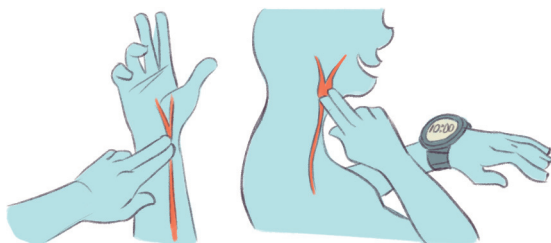
El número de batecs que fa el cor cada minut.



Com pots saber la teva freqüència cardíaca?

Posa els dits índex i mig junts on passen les artèries radial (canell) o caròtida (coll). Aquests són els llocs on pots notar més el batec del cor. Fes una mica de pressió sobre la pell.

Compta quants batecs fa el teu cor durant 60 segons. El resultat és la teva freqüència cardíaca.



Com pots saber si estàs sa?

Si tens entre 6 i 13 anys, quan estàs aturat hauries de comptar entre 80 i 100 batecs per minut. Però quan fas exercici pots arribar a comptar entre 180 i 200 batecs per minut.

Com més batecs tinguis, més cansat et sentiràs. Com més entrenat estiguis, menys batecs tindràs per minut.

Sistema cardiorespiratori



Per què tens la sensació que et falta aire quan fas exercici físic?

Quan fas exercici físic, els teus músculs necessiten fabricar més energia, i per tant necessiten més oxigen.

L'oxigen entra al cos a través de l'aire que inspirem.

Perquè pugui entrar tot l'oxigen que necessites has de respirar més de pressa. Així l'oxigen extra que necessites per moure't pot arribar al múscul.



Per què el cor et va tan de pressa quan fas exercici físic com ballar, patinar, jugar a futbol o a hoquei? Potser també et passa quan corres, saltes o jugues al parc?

Perquè els músculs necessiten molt oxigen i el cor ha de fer tants batecs per minut com pugui per fer arribar l'oxigen ràpidament a tots els músculs.

És important que et moguis amb les costelles ben obertes perquè els pulmons es puguin fer grans i omplir-se de molt d'aire!

Quan estàs molt eufòric, estàs enamorat o tens por, el cor també va més ràpid.

A dins del nas hi tens uns pèls petits i una pell especial que netegen l'aire que entra al cos, l'escalfen i li donen humitat. Normalment és millor inspirar pel nas, tot i que quan fas exercici físic ho pots fer pel nas i per la boca per agafar més aire.



Sistema cardiorespiratori



No pots inspirar i expirar al mateix temps.

Primer has d'expirar profundament (treure l'aire), i després inspirar (agafar aire).

Per moure't de manera saludable cal que el teu cor bategui entre 130 i 160 vegades cada minut mentre fas exercici.

Un cor batega 35 milions de vegades l'any. Si estàs en forma i entrenes, encara ho fa més.

Riure fa que la sang viatgi més de pressa.

Avui, he sortit de casa molt ràpid
i no he esmorzat, i ahir vaig sopar poc
perquè em vaig enfadar amb en Max.

Et faig una proposta

Investiguem què li passa al sistema digestiu quan el cos es mou.



- Després de dinar espera dues hores per anar a jugar. Mentrestant pots llegir, pintar, compartir algun joc de taula amb la família...
- Sense menjar res més, ves a jugar a l'aire lliure durant uns 30 minuts: salta, corre, fes un partit de futbol o de bàsquet, puja i baixa de tot el que hi hagi al parc (escales, preses, tobogans, gronxadors...). També podries anar amb bicicleta o patinet.
- Abans de menjar res, escolta el teu cos.



Què t'ha passat?



- Posa l'atenció a la panxa. Notes que està com buida? Potser els budells fins i tot es mouen i fan soroll?
- Tens ganes de descansar una estona?

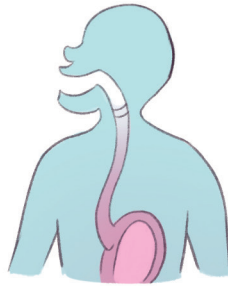


Quines parts té el sistema digestiu?



Cavitat bucal

Conjunt de dents, llengua, paladar i glàndules salivals. Inici de la digestió.



Esòfag

Tub llarg que comunica la boca amb l'estómac.



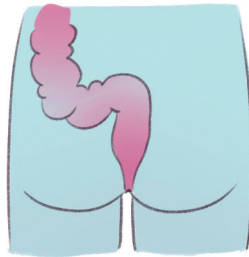
Intestins

Tubs molt llargs amb dues parts: l'intestí prim, que és molt llarg i es mou molt, i l'intestí gruixut, més curt i mandrós.



Estómac

Sac flexible on l'aliment es barreja amb un àcid (suc gàstric).



Anus

Part final de l'intestí gruixut per on s'expulsa la caca.





Com arriba el menjar als músculs quan el cos es mou?

El tub digestiu és molt llarg, comença a la boca i acaba a l'anus, i va canviant de forma al llarg del trajecte. També l'acompanyen altres òrgans, com el fetge, el pàncrees i algun més.

L'aliment que et poses a la boca, al llarg del seu viatge per aquest tub, es va transformant en nutrients. Els nutrients són les parts dels aliments que el cos aprofita per funcionar.

Els nutrients arriben al múscul a través de la sang per poder-se convertir en energia. L'energia la mesurem en calories. Com més calories, més energia. Les calories que no gastem es converteixen en reserva.



I l'aigua per què la necessites?

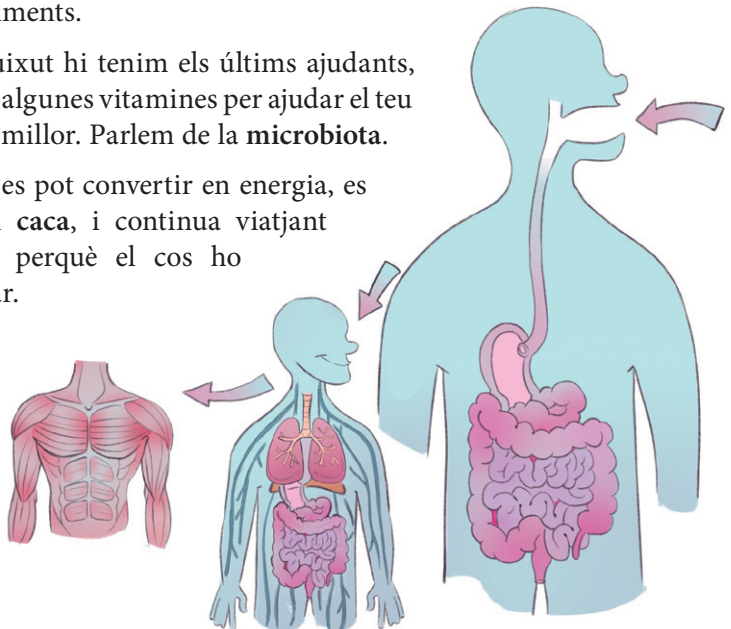
L'aigua té moltes funcions: transportar els nutrients i l'oxigen que necessites per fer energia, regular la calor que es desprèn quan et mous, eliminar algunes substàncies que el cos no necessita, facilitar que les articulacions funcionin sense lesionar-te i protegir els teixits.





Quin camí fa l'aliment per convertir-se en energia?

- Els aliments entren per la boca, es trituren amb l'ajuda de les dents i es barregen amb la saliva. Aquesta barreja es diu **bol alimentari**. En aquest moment, els hidrats de carboni (la pasta, l'arròs...) comencen a digerir-se. Per això és molt important mastegar bé els aliments.
- Amb l'ajuda de la llengua, ens empassem el bol, que baixa cap a l'èsofag fins que arriba a l'estómac, on es barreja amb un àcid molt potent que es diu suc gàstric i és especialista a digerir les proteïnes (carn, ous, peix...). També comença la digestió dels lípids. Aquí el bol alimentari canvia de nom, i es diu **quim**.
- El quim, continua el seu camí cap a l'intestí prim, on s'acaben de digerir la resta d'aliments, i sobretot els lípids (oli, avocat, fruits secs).
- L'intestí prim té una paret molt especial que deixa passar els petits trossets d'aliments (**nutrients**) cap a la sang per arribar finalment a les fàbriques d'energia (**mitochondries**) de les cèl·lules, en els músculs n'hi ha moltes, on els nutrients es transformen en energia. Les **calories** són les unitats de mesura de l'energia que aporten els aliments.
- A l'intestí gruixut hi tenim els últims ajudants, que fabriquen algunes vitamines per ajudar el teu cos a moure's millor. Parlem de la **microbiota**.
- Tot el que no es pot convertir en energia, es converteix en **caca**, i continua viatjant fins a l'anús perquè el cos ho pugui eliminar.





Quins són els aliments que es transformen en energia?

Cada aliment aporta un tipus i quantitat d'energia diferent, per això cal menjar de tot.

Per aconseguir energia de manera ràpida cal menjar hidrats de carboni. Alguns exemples en són el pa, l'arròs, la pasta o el sucre.

Per tenir una reserva d'energia cal menjar lípids sans, com oli, fruits secs, avocats o llet.

I per mantenir el múscul sa i fort cal menjar proteïnes. Les proteïnes són bàsicament constructores, i les podem trobar en la carn, els ous, el formatge o el peix.



I els altres aliments que menjo per què serveixen?

La fruita i la verdura aporten moltes vitamines i fibra que ajuden al bol alimentari a viatjar més còmodament pel tub digestiu.

Els minerals com el calci, el magnesi, el ferro i el iode els trobem en molts aliments: la llet, la carn, les verdures de fulla verda, els fruits secs i la fruita, i ajuden els ossos, el cervell o el cor a funcionar millor.



Hi ha aliments perjudicials per al cos?

Caldria evitar els aliments que tenen moltes calories però pocs nutrients, com els ultraprocessats i els que tenen un excés de sucre o de greixos. Alguns exemples són les llimonades (caramels, gominols...), la brioixeria industrial (magdalenes, pa dellet, galetes...), les begudes ensucrades (cola, llimonada, beguda energètica...), i les salses (maionesa, quètxup...).



Per què tens gana al cap d'una estona de fer exercici físic?

Perquè els músculs necessiten més nutrients per aconseguir més energia per moure't més i millor.

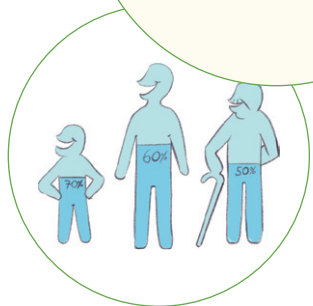


Per què necessites descansar després de moure't?

Perquè els músculs s'han quedat pràcticament sense energia, necessiten nutrients i oxigen per poder tornar a posar les fàbriques d'energia (mitocondris) en marxa.

Per tant, necessites temps de descans i menjar de qualitat perquè els nutrients viatgin des del sistema digestiu fins al múscul per poder posar en funcionament les fàbriques d'energia que hi ha en els músculs.

El cos humà
té molta aigua.
Els nens i nenes
tenen més aigua
que els avis.



L'intestí prim desplegat
és llarguíssim, ocupa com
tota una pista de tennis.

El tub digestiu fa soroll quan
tenim gana, però també quan
s'ha de buidar per netejar-se.



El lloc on es guarda la caca es diu recte. El color i la forma de la caca expliquen com funciona el sistema digestiu. Hauriem d'anar a fer caca un cop al dia. Fer exercici ho fa més fàcil.

Fer entre 10 i 20 pets cada dia és saludable. Però només alguns fan soroll i pudor.












Quines són les recomanacions per a un estil de vida actiu i saludable?

- Menjar i beure bé per tenir molta energia.
- Dormir entre 9 i 10 hores cada nit per donar temps al cos per fer bé la seva feina.
- Moure's fent exercici físic per activar tots els sistemes.



			Postres i dolços tradicionals
Setmanal	Curats i embotits (≤1ració)		
	Vedella, xai i porc (≤2 racions) Pollastre, paó i conill (3-4 racions)		Patata bullida (3 racions)
	Peix (blanc, blau) marisc (≥ 3 racions)		Ous (3 racions) Llegums: cigrons, llenties, pèsols (≥3 racions)
Cada dia	Làctics: llet, iogurt, formatge ... 3-4 racions		Fruits secs: ametlles, avellanes, nous, festucs, pinyons, ... 1 ració
Cada àpat principal	Fruïtes: taronja, poma, pera, meló, síndria, maduixa ... 1ració Hortalisses i verdures: tomates, mongetes verdes, enciam, ... 1 ració		Oli d'oliva verge extra 1 o 2 racions Cereals integrals: pa, arròs, pasta, cuscús, ... 1-2 racions
	Beure aigua cada dia		≥6 racions

Recomanacions

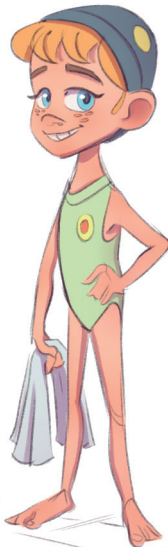


Quines són les recomanacions per a un exercici físic saludable?

- Fer activitats que treballin la **resistència**.
- Fer exercicis que millorin la **força**.
- Practicar exercicis que millorin la **flexibilitat**.

Treballar la resistència

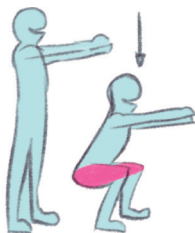
- Durant 1 hora, de 3 a 5 cops a la setmana.
- Escull l'activitat que més t'agradi: córrer, nedar, anar amb bicicleta, jugar a futbol, jugar a hoquei, ballar,....
- Comença a poc a poc. Al principi no podràs fer-ho durant tanta estona, no passa res.
- Quan notis que et falta l'aire, relaxa't. És important treure primer l'aire que tens a dins abans de tornar a agafar aire amb oxigen.



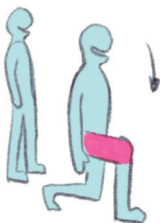
Treballar la força

20 minuts, 1 o 2 cops a la setmana.

- Pensa en el múscul que està treballant mentre fas l'exercici.
- A poc a poc i ben fet.
- Quan facis força, treu l'aire ben fort.
- Fes cada exercici 10 vegades o durant 20 segons.



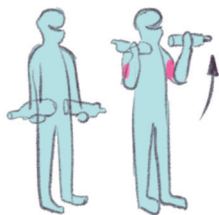
10 vegades.



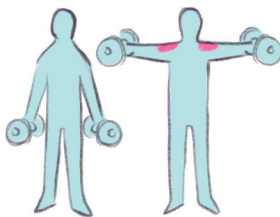
10 vegades per cama.



10 vegades per cama.



10 vegades.



10 vegades.



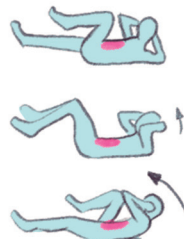
10 vegades.



10 vegades.



20 segons.

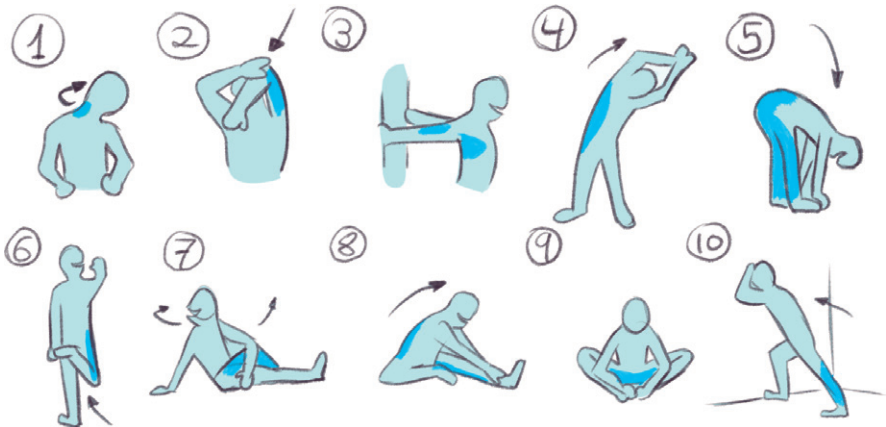


10 vegades per cama.

Treballar la flexibilitat

20 minuts, 1 cop a la setmana.

- Fes un petit escalfament (salta o balla 5 minuts).
- Fes els estiraments per ordre.
- Mantén mínim 20 segons cada estirament, sense rebots.
- Retorna a la posició normal a poc a poc.



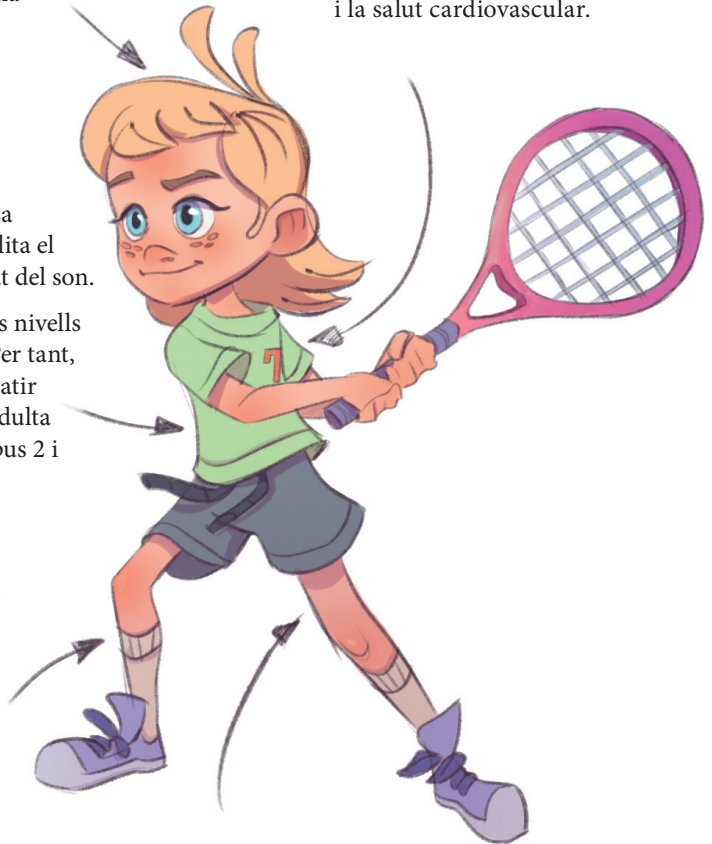


Beneficis de fer exercici físic

- Millora l'atenció i la memòria, ens ajuda en els resultats acadèmics.
- Millora l'estat d'ànim i l'autoestima, i també les relacions socials. Alhora, redueix el risc de desenvolupar una depressió.
- Millora la capacitat aeròbica i la resistència a l'hora de mantenir-se actiu.
- Millora la pressió arterial i la salut cardiovascular.

- Genera una despesa energètica que facilita el descans i la qualitat del son.
- Controla el pes i els nivells de sucre en sang. Per tant, redueix el risc de patir malalties en edat adulta (com la diabetis tipus 2 i l'obesitat).

- Ens ajuda a créixer sans i forts.



- Enforteix els músculs, millora l'equilibri i la força per ser més àgils en el dia a dia.



Per saber-ne més

Pels infants

- **Helthy living series- physical activity for young children**

El vídeo justifica la necessitat de mantenir un estil de vida actiu i saludable. Alhora, aclareix conceptes rellevants i aporta diferents exemples per tal d'introduir-los a l'estil de vida familiar.

https://www.youtube.com/watch?v=_wVF7DKscA8

- **Smile and learn**

És un canal de *YouTube* amb diferents vídeos educatius explicant l'anatomia i la fisiologia dels diferents sistemes del cos humà. Les imatges, el vocabulari i les explicacions son molt adequades pels infants. El canal en anglès és el més complert, però també hi ha propostes interessants en el canal català i el castellà. Els 2 vídeos més relacionats amb l'activitat i l'exercici físic són els següents:

– El ejercicio físico cuida mi salud: <https://www.youtube.com/watch?v=xyPYJ0K9e2Y>

– La actividad física en tu día: <https://www.youtube.com/watch?v=PJSuRsQ4uzs>.

- **Little sports español**

És un canal de *YouTube* amb propostes d'exercici físic per infants en càpsules de 10 a 30 minuts. S'hi presenten rutines d'estiraments, força o treball de resistència ajustades a diferents intensitats, durades i complexitats. Aconsellem que proveu de fer-ne alguna. És important posar atenció en la forma de fer cada exercici per tal de no fer-se mal.

<https://www.youtube.com/@littlesportsespanol>

Per les famílies

- **Actividad física y salud. Guía para padres y madres**
És una guia il·lustrada que informa sobre els beneficis de l'activitat física sobre la infància i l'adolescència, i ofereix indicacions i propostes per desenvolupar un estil de vida actiu.

<https://www.sanidad.gob.es/areas/promocionPrevencion/actividadFisica/guiaPadresMadres/home.htm>

- **Directrices de la OMS sobre actividad física y hábitos sedentarios**
La Organització Mundial de la Salut, divulga evidència científica al respecte de les recomanacions i els beneficis de fer activitat física per a tota la família. A través d'infografies, facilita un recurs molt vàlid per organitzar l'activitat física i l'oci familiar.

<https://www.who.int/es/publications/i/item/9789240014886>



«**Sigues curiós. Mou el cos!**» és un conte divulgatiu que convida a descobrir el cos humà a través del moviment, l'experimentació i la pregunta constant. De la mà de la **Juna**, una nena inquieta i observadora, el llibre acompanya el lector en un recorregut actiu per entendre què passa al cos quan es mou.

Mitjançant situacions quotidianes, reptes físics senzills i explicacions clares, s'exploren el funcionament del sistema musculoesquelètic, el sistema cardiorespiratori i el sistema digestiu, sempre amb un llenguatge proper i rigorós.

El llibre combina ciència, joc i curiositat per fomentar l'observació del propi cos i promoure hàbits de vida actius i saludables des de la infància.



Amb el suport de:

