

COM I A ON? RECOMANACIONS

Clica la imatge de les recomanacions per a la sortida al carrer per a veure-la més gran, llegeix-les i després contesta les preguntes:

Recomanacions per a la sortida al carrer per fer esport

La pràctica esportiva i l'activitat física és saludable i recomanable. És important seguir les mesures de prevenció i protecció.

- ✓ Només està autoritzada la pràctica d'esport individual.
- ✓ També estan permeses els passejos fins a 1 quilòmetre del domicili. Es pot acompanyar d'una persona companya.
- ✓ S'ha de fer en espais oberts com parcs, boscos i camins sempre a més de 15 metres.

Per activitat física de forma saludable

- ✓ Mantén a l'any el teu pes i mantén la teua salut.
- ✓ Utilitza un vestit i calçat adequats i respecta els protocols.
- ✓ Fes exercici amb mesura, sense excedir el teu nivell físic.
- ✓ Fes exercici amb mesura, sense excedir el teu nivell físic.
- ✓ Fes exercici amb mesura, sense excedir el teu nivell físic.

I recorda

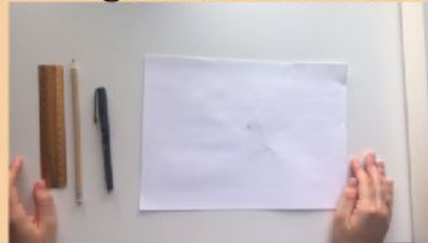
- ✓ Cal mantenir la distància amb altres persones.
- ✓ Cal portar sempre la màscara.
- ✓ S'ha de mantenir una distància mínima de 2 metres, que ha de ser superior segons la velocitat.

Per a més informació, consulta canalsalut.gencat.cat/coronavirus

Generalitat de Catalunya /Salut

3 ON?

1. Quina és la distància màxima en la que ens podem desplaçar?
2. Què podem fer per veure realment quina és l'àrea per la qual ens podem desplaçar? Segueix les instruccions del vídeo:



3 ON?

Després de fer l'exercici que es proposa en el vídeo...

3. Quina figura geomètrica ens surt si tracem una mateixa distància en direccions diferents però sortint sempre des d'un mateix punt?
4. Saps com es diuen les línies que hem anat traçant respecte al cercle?
5. Quin és l'espai per el qual podem desplaçar-nos, l'àrea del cercle o el perímetre del cercle? Per què?
6. Calcula l'àrea d'un cercle que tingui un radi de 1km. Per quants quilòmetres quadrats ens podem desplaçar?
7. Quants metres són 1 quilòmetre?



Recuperem la família Pérez Zerbou per ajudar-los de nou a resoldre els seus dubtes. Aquest cop sobre les recomanacions del desconfinament.

1. Què han de fer els membres de la família abans de sortir? I quan arribin a casa? Per què?
2. La Lia i el Tarik volen sortir amb els patinets. És possible? Per què? i també volen sortir acompanyats de la seva mare Nora i del seu avi Ot. És possible? Per què?
3. Són les 7 de la tarda i la Nora té febre. Podrà sortir a passejar a les 8? Per què?
4. Poden anar a córrer l'Adam i la Gina junts? Per què? Què han de tenir en compte per a poder sortir a córrer?
5. Quines precaucions han de prendre si es troben amb un conegut durant el passeig?

