

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:

31 març de 2020

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.

- 1. Només està autoritzada la pràctica d'esport individual.
- 2. Tan sols estan permesos els passejos fins a 1 quilòmetre del domicili. Es pot anar acompanyat d'una persona ocompanyant.
- 3. S'ha de fer en espais oberts com parcs, boscos i carrers sense més de 5 metres.
- 4. No es pot fer ús d'instal·lacions esportives.
- 5. Es pot sortir de 6 a 18 hores matí o de 8 a 15 del vespre, per evitar coincidir amb altres col·lectius.
- 6. Es pot sortir a fer esport a peu, amb bicicleta o similar, sense límit de distància, sempre que sigui dins del municipi. No estan permesos vehicles.

Fes activitat física de forma saludable

- 1. Hidrata't degudament i protegeix-te de l'exposició solar.
- 2. Fes esport amb mesures, tant en temps com en intensitat.
- 3. Fes exercicis d'estirament.
- 4. Utilitza un vestuari i calçat adequats a temps i espais propis.
- 5. Realitza la teua tornada a l'espai i establix una rutina progressiva.

I recorda

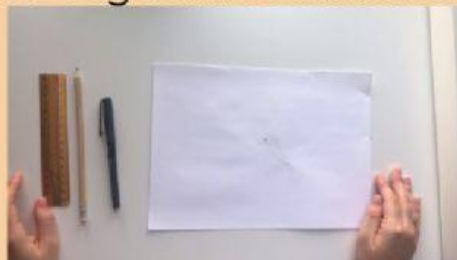
- 1. Cal rentar-se les mans amb aigua i sabó.
- 2. Cal usar mascarilla, sempre que sigui possible.
- 3. S'ha de mantenir una distància mínima de 2 metres, que ha de ser superior segons la velocitat.

Neveran sortir si presents símptomes o amb símptomes compatibles amb la COVID-19 (febre, tussir, dificultat respiratòria), o les que comparteix amb persones diagnosticades i amb símptomes i se sospita estar a un diagnosticat.

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

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:





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?

