

## **1.1.1.- Amunt i avall!**

### **Descripció**

El nostre cos està dissenyat per moure's! Cal ser actius i reduir les hores que passem asseguts, donat que la pràctica regular d'activitat física és de gran importància pel bon funcionament del nostre cos, i on les nostres cames haurien de ser el nostre principal mitja de transport. Però sabem realment fins on podem arribar caminant o corrent en 30 minuts?

### **Activitat**

Es convida als alumnes a caminar durant 30 minuts per un recorregut delimitat en el pati escolar.

Els alumnes tenen llibertat per caminar, passejar o córrer tot conversant o escoltant música.

Es mesura la distància que fa cada alumne i es presenta a l'aula amb un mapa els radis dels números de voltes.

Aconsegüim així fer conscients als alumnes del que han caminat/corregut i se'ls convida a fer-ho diàriament.