



## ACTIVITAT 1. ACTIVITAT FÍSICA: QUINA PASSADA!

Tasca 1. Determinar 5 accions de la vida quotidiana que podem realitzar per seguir un estil de vida saludable i 5 accions que no.

Accions que suposen un estil de vida saludable				
1	2	3	4	5
				
1	<i>Pujar escales en comptes d'agafar l'ascensor</i>			
2				
3				
4				
5				

Activitats que són NO saludables				
1	2	3	4	5
				
1	<i>Agafar el cotxe per fer recorreguts curts</i>			
2				
3				
4				
5				