

01

Consumo responsable. Día del medio ambiente.

O **5 de xuño** celebrouse en todo o mundo o Día do Medio Ambiente. Este ano está dedicado á biodiversidade, baixo o lema **A HORA DA NATURALEZA**. A biodiversidade é a variedade de seres vivos que habitan no planeta Terra. Moitas destas especies ven como os seus ecosistemas están a ser ameazados polo cambio climático, a acción do home... Pero, canto sabes ti sobre a biodiversidade do planeta?

Averíguao con esta divertida proba da ONU Medio Ambiente, pinchando sobre a imaxe!



5º - 6º primaria

02

Alimentación saludable.

É a miña alimentación saudable?

Rexistra nun caderno todo o que comiches e bebiches onte. Non te olvides de nada, nin dos refrixerios! Podes facer un esquema como este.

O MEU MENÚ DO DÍA _____	
ALMORZO	
MEDIA MAÑÁ	
COMIDA	
MERENDA	
CEA	
OUTROS	

Revisa a pirámide de alimentación saudable que podes [encontrar aquí](#).

É a miña alimentación saudable? Por que?

Que alimentos me gustan máis? E cales menos?

Que alimentos teño que engadir na miña dieta?

Que alimentos teño que eliminar da miña dieta?

03

Vida activa.

Breakdance

O breakdance é un dos bailes máis coñecidos da cultura hip hop. Para ser un/ha auténtico/a profesional tes que ensaiar e practicar moito. Entre outras cousas, algúns dos seguintes pasos básicos. Anímaste?

Unha das escenas máis famosas do breakdance foi na película Flashdance (1983). Non naceras! Así que che deixamos [unha ligazón para ver o clip.](#)

Step touch: consiste en abrir e pechar as pernas lateralmente e algo flexionadas.

Slide: trátase dun esvaramento. Ábrese unha perna e a outra xúntase arrastrándose lixeiramente.

Cross walk: temos que camiñar cruzando unha perna por diante. Se a isto lle sumas un pouco de ritmo (flow), quedará xenial!

Freeze: ou posturas conxeladas. Hai que quedar "conxelado" ou quieto nunha posición a cal se poden combinar e enlazar con outros pasos ou pasar a outro *freeze* en calquera momento da entrada se así se quere.

Fun Walk: antes de dar o paso cara diante flexionar o xeonllo hacia arriba e despois facer o mesmo coa outra perna.

Robocop: mover a parte superior do tronco como se foras un robot.

O relevé: hai que manter todo o peso do corpo sobre as puntas do pé. Que difícil!

Ondas: imitar o movemento das ondas do mar cos brazos pode ser moi útil para acompañar ritmos lentos.



04

Desperdicio alimentario.

Canta auga se necesita para producir alimentos?

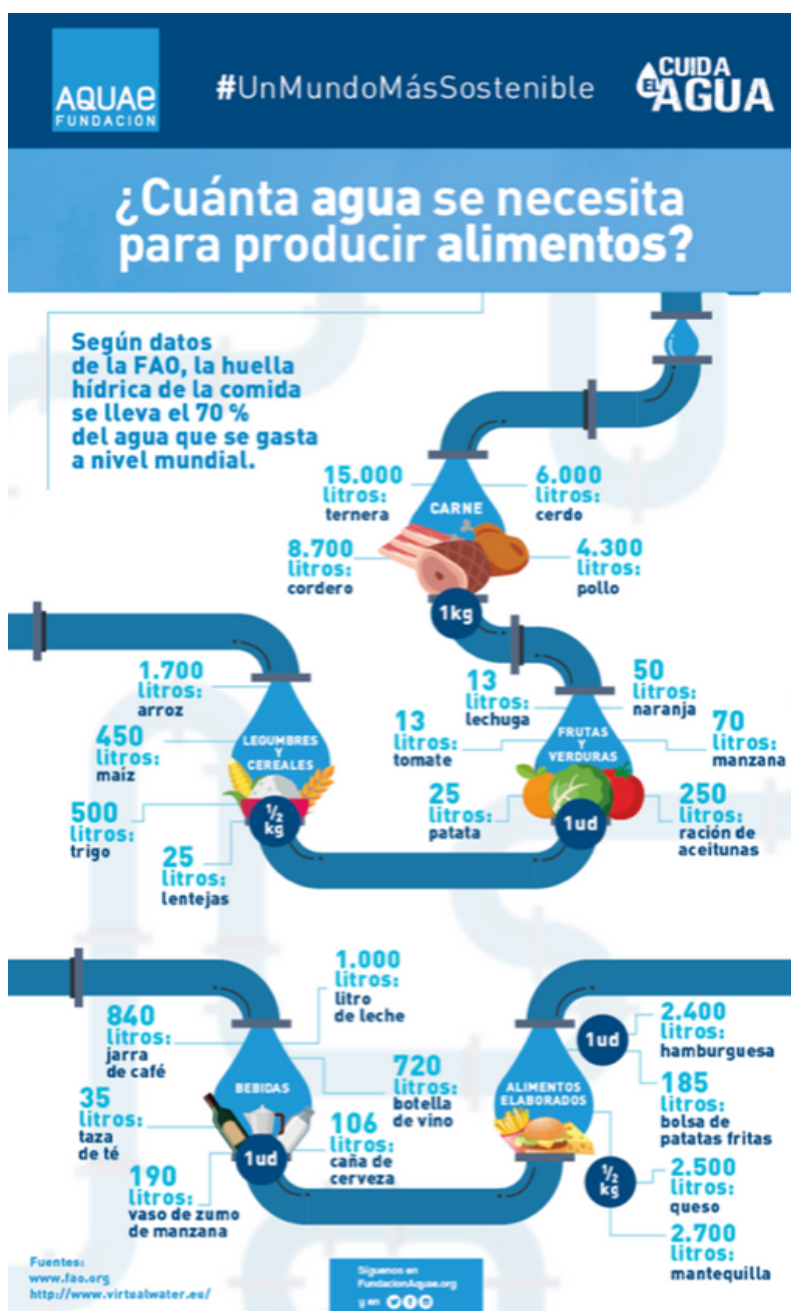
Sabías que segundo a FAO o 70% da auga consumida no planeta está destinada á produción de alimentos? É o que se chama **pegada hídrica dos alimentos**. Ordena os seguintes alimentos de forma tal que vaian de menor a maior cantidade de auga necesaria para a súa produción.

Tenreira	Polo
Lentellas	Litro de leite
Porco	Ración de olivas
Millo	Taza de té
Leituga	Queixo
Pataca	Trigo
Tomate	Vaso de zume de mazá
Cordeiro	Laranxas

04

Desperdicio alimentario. Canta auga se necesita para producir alimentos?

SOLUCIÓN: podes coñecer a pegada hídrica dos alimentos nesta infografía da Fundación Aquae e FAO



5º - 6º primaria