

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 3

Αναζητώντας την υγεία!



Αναζητώντας την υγεία!



Φύλλο Αποστολής: Τρόποι για να κινηθείς!

Ετοιμάσου να ζήσεις μια περιπέτεια παρέα με τους ήρωες μας και να μάθεις πώς να είσαι υγιής μέσα από τη σωματική άσκηση!



ΒΗΜΑ 1

Η καρδιά ενός υγιούς παιδιού χτυπάει 60 έως 100 φορές το λεπτό σε κατάσταση ηρεμίας. Κοίτα το ρολόι σου και μέτρησε τους χτύπους της καρδιάς σου για ένα ολόκληρο λεπτό!



Οι παλμοί μου σε ηρεμία: ____ χτύποι το λεπτό



ΒΗΜΑ 2

Δοκίμασε τώρα μια άσκηση μέτριας έντασης: Σήκω όρθιος και κάθισε στην καρέκλα σου 10 φορές!



Οι παλμοί μου μετά από άσκηση μέτριας έντασης: ____ χτύποι το λεπτό

ΣΚΕΦΤΕΙΤΕ

Μπορείτε να βρείτε άλλες δραστηριότητες που είναι μέτριας έντασης;



ΒΗΜΑ 3

Ώρα για έντονη άσκηση!
Κάνε 30 πηδηματάκια όσο πιο
γρήγορα μπορείς!



Οι παλμοί μου μετά από
έντονη άσκηση:
___ χτύποι το λεπτό

ΣΚΕΦΤΕΙΤΕ

Ποιες άλλες δραστηριότητες έντονης έντασης μπορείτε να
σκεφτείτε;



ΒΗΜΑ 4

Τώρα ας κάνουμε μια άσκηση
ενδυνάμωσης για μύες και οστά:
Σήκω όρθιος, πάρε ένα βαρύ
βιβλίο στο χέρι σου και σήκωσέ
το αργά στον αέρα 20 φορές!



Οι παλμοί μου μετά από
αυτή την άσκηση:
___ χτύποι το λεπτό

ΣΚΕΦΤΕΙΤΕ

Ποιες άλλες ασκήσεις ενδυνάμωσης μπορείτε να σκεφτείτε;

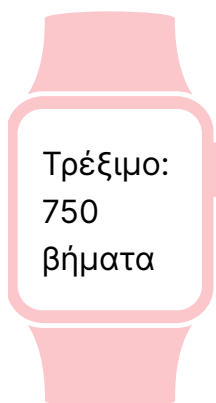
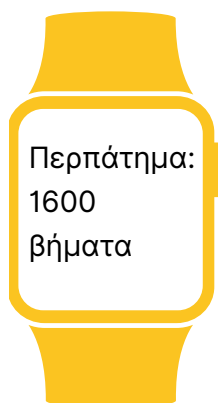
2η Αποστολή:

Μαθηματική αποστολή!

Τώρα, ας υπολογίσουμε πόση μέτρια, έντονη και ενδυναμωτική άσκηση κάναμε στη μεγάλη αποστολή της γειτονιάς!

ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΑΠΟΣΤΟΛΗΣ

Τα ρολόγια μας κατέγραψαν τα παρακάτω δεδομένα για εμάς! Πάμε να υπολογίσουμε πόσο χρόνο περάσαμε σε κάθε τύπο άσκησης:



Το περπάτημα είναι μέτρια άσκηση:
Αν περπατάω 100 βήματα το λεπτό, πόση ώρα περπάτησα στην αποστολή;
_____ λεπτά

Το τρέξιμο είναι έντονη άσκηση:
Αν τρέχω 150 βήματα το λεπτό, πόση ώρα έτρεξα κατά τη διάρκεια της αποστολής;
_____ λεπτά

Το skateboarding είναι άσκηση έντονης άσκησης: Αν καλύπτω 120 μέτρα το λεπτό, πόση ώρα έκανα skateboard;
_____ λεπτά

Το περπάτημα σε ανηφόρα είναι άσκηση ενδυνάμωσης των μυών και των οστών: Αν ανεβαίνω 25 σκαλοπάτια το λεπτό, πόσος χρόνος χρειάστηκε για να ανέβω την ανηφόρα;
_____ λεπτά

ΓΝΩΡΙΖΕΤΕ ΟΤΙ...

Τόσο πρέπει να κινούμαστε κάθε εβδομάδα για να μην κολλήσουμε σύνδρομο «αργού Ζόμπι»!



Μέτριας έντασης άσκηση:
1 ώρα καθημερινά

Ασκήσεις ενδυνάμωσης μυών
και οστών:
20 λεπτά, 3 φορές τη βδομάδα

Άσκηση έντονης έντασης:
20 λεπτά, 3 φορές τη βδομάδα

ΤΟ ΣΚΟΡ ΤΗΣ ΑΠΟΣΤΟΛΗΣ ΣΑΣ:

Γράψε παρακάτω τα αποτελέσματα που βρήκες.



Μέτριας έντασης άσκηση
_____λεπτά

Ασκήσεις ενδυνάμωσης
μυών και οστών:
_____λεπτά

Άσκηση έντονης έντασης:
_____λεπτά

ΑΠΑΛΛΑΓΗ ΑΠΟ ΤΑ ΖΟΜΠΙ

Πόσες φορές πρέπει να ολοκληρώσουμε την αποστολή για να
εξαφανίσουμε τα ζόμπι;
_____ φορές



**Τώρα είναι η σειρά σας! Σχεδιάστε τον
χάρτη της δικής σας αποστολής για υγεία
και κίνηση και προκαλέστε την παρέα σας!**