

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 3

Αναζητώντας την υγεία!



Αναζητώντας την υγεία!



ΑΠΟΣΤΟΛΗ 1:

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;

ΓΝΩΡΙΖΕΤΕ ΟΤΙ...

Τόσο πρέπει να κινούμαστε κάθε εβδομάδα για να μη γίνουμε αργά 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



ΑΠΟΣΤΟΛΗ 2:

Ώρα για ταχύτητα!

ΠΕΡΠΑΤΗΜΑ

Ας υπολογίσουμε πόσο πρέπει να περπατήσουμε για να συμπληρώσουμε μία ώρα μέτριας άσκησης την ημέρα!

ΤΑΧΥΤΗΤΑ

Για να υπολογίσετε πόσα μέτρα θα περπατούσατε σε μία ώρα, μετρήστε πόσα μέτρα περπατάτε σε ένα λεπτό!

Σχεδιάστε μια ευθεία γραμμή 5 μέτρων και μετρήστε πόσες φορές μπορείτε να την περπατήσετε σε ένα λεπτό!



Ταχύτητα περπατήματος:

_____ x 5 μέτρα σε ένα λεπτό =

_____ μέτρα ανά λεπτό

_____ μέτρα ανά ώρα



ΤΡΕΞΙΜΟ

Τώρα, ας υπολογίσουμε πόσο γρήγορα μπορούμε να τρέξουμε!

ΤΑΧΥΤΗΤΑ

Για να μετρήσετε πόσο γρήγορα μπορείτε να τρέξετε, χρησιμοποιήστε ένα χρονόμετρο! Χάραξτε μια διαδρομή 10 μέτρων. Ζητήστε από έναν φίλη ή φίλο να χρονομετρήσει πόσο γρήγορα τρέχετε!!



Ταχύτητα τρεξίματος:

10 μέτρα σε _____ δευτερόλεπτα

= _____ μέτρα ανά δευτερόλεπτο

ΑΠΟΣΤΟΛΗ

Πόσα μέτρα πρέπει να περπατήσει και να τρέξει ο καθένας μας ώστε να πετύχουμε 30 λεπτά μέτριας και 20 λεπτά έντονης άσκησης;



ΛΙΑΜ

- Ο Λιάμ περπατάει 62 μέτρα το λεπτό.
- Πόση απόσταση διανύει σε 30 λεπτά;
 - _____ μέτρα
- Ο Λιάμ τρέχει 10 μέτρα σε 5 δευτερόλεπτα.
- Με πόση ταχύτητα τρέχει;
 - _____ μέτρα/δευτερόλεπτο
 - _____ μέτρα/λεπτό
- Πόσα μέτρα θα τρέξει σε 20 λεπτά;
 - _____ μέτρα



ΜΙΑ

- Η Μία περπατάει 70 μέτρα το λεπτό.
- Πόση απόσταση διανύει σε 30 λεπτά;
 - _____ μέτρα
- Η Μία τρέχει 10 μέτρα σε 4 δευτερόλεπτα.
- Με πόση ταχύτητα τρέχει;
 - _____ μέτρα/δευτερόλεπτο
 - _____ μέτρα/λεπτό
- Πόσα μέτρα θα τρέξει σε 20 λεπτά;
 - _____ μέτρα



ΝΟΑ

- Ο Νόα περπατάει 80 μέτρα το λεπτό.
- Πόση απόσταση διανύει σε 30 λεπτά;
 - _____ μέτρα
- Ο Νόα τρέχει 10 μέτρα σε 3 δευτερόλεπτα.
- Με πόση ταχύτητα τρέχει;
 - _____ μέτρα/δευτερόλεπτο
 - _____ μέτρα/λεπτό
- Πόσα μέτρα θα τρέξει σε 20 λεπτά;
 - _____ μέτρα



ΕΣΕΙΣ

- Εσείς περπατάτε _____ μέτρα το λεπτό.
- Πόση απόσταση διανύετε σε 30 λεπτά;
 - _____ μέτρα
- Εσείς τρέχετε 10 μέτρα σε _____ δευτερόλεπτα.
- Με πόση ταχύτητα τρέχετε;
 - _____ μέτρα/δευτερόλεπτο
 - _____ μέτρα/λεπτό
- Πόσα μέτρα θα τρέξετε σε 20 λεπτά;
 - _____ μέτρα

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

