

ZADANIE 3

Wielka wyprawa po zdrowie!





Wielka przygoda w imię zdrowia!

Zadanie pierwsze: Rodzaje aktywności fizycznej

Tak jak nasi bohaterowie, wyruszysz na wyprawę, by dowiedzieć się, jak dbać o zdrowie poprzez aktywność fizyczną!



KROK 1

U zdrowego dziecka tętno spoczynkowe powinno wynosić od 60 do 100 uderzeń na minutę. Spójrz na zegar i policz, ile razy bije twoje serce w ciągu jednej minuty!



Moje tętno spoczynkowe:
___ uderzeń na minutę



KROK 2

A teraz wykonajmy ćwiczenie o umiarkowanej intensywności: Wstań i usiądź na krześle 10 razy!



Tętno po umiarkowanym wysiłku fizycznym:
___ uderzeń na minutę

POMYŚL

Jakie inne lekkie formy aktywności fizycznej przychodzą ci do głowy?



KROK 3

A teraz trochę intensywnego ruchu!

Wykonaj 30 pajacyków tak szybko, jak tylko potrafisz!



Tętno po intensywnym wysiłku:

___ uderzeń na minutę

POMYŚL

Jakie intensywne formy aktywności fizycznej przychodzą ci do głowy?



KROK 4

A teraz wykonajmy ćwiczenie wzmacniające mięśnie i kości: Wstań, weź do ręki jedną ciężką książkę i powoli unieś ją w górę 20 razy



Moje tętno po tej aktywności:

___ uderzeń na minutę

POMYŚL

Jakie ćwiczenia wzmacniające mięśnie i kości przychodzą Ci do głowy?



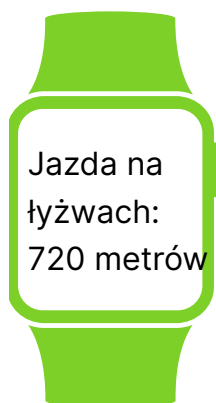
Zadanie drugie:

Zadania matematyczne!

A teraz obliczmy, ile ćwiczeń o umiarkowanej, wzmacniającej i intensywnej intensywności wykonaliśmy podczas naszej wspaniałej wyprawy po okolicy!

Dane

Nasze smartwatche zebrały dla nas te informacje! Obliczmy, ile czasu poświęciliśmy na każdy rodzaj aktywności fizycznej podczas naszej wyprawy:



Chodzenie to ćwiczenie o umiarkowanej intensywności: jeśli pokonuję 100 kroków na minutę, to jak długo szedłem w ramach tej wyprawy?
_____ minut

Bieganie to intensywny wysiłek fizyczny: jeśli przebiegam 150 kroków na minutę, to jak długo biegłem podczas zadania?
_____ minut

Jazda na deskorolce to intensywny wysiłek fizyczny: jeśli pokonuję 120 metrów na minutę, to jak długo jechałem?
_____ minut

Wspinanie się pod górę to ćwiczenie wzmacniające mięśnie i kości: jeśli pokonuję 25 stopni na minutę, to ile czasu zajęło mi wejście na wzgórze?
_____ minut

CZY WIESZ, ŻE...?

Tyle właśnie musimy się ruszać co tydzień, żeby nie stać się powolnymi zombie!



Umiarkowana aktywność fizyczna:
1 godzina dziennie

Ćwiczenia wzmacniające mięśnie i kości:
20 minut 3 razy w tygodniu

Intensywna aktywność fizyczna:
20 minut 3 razy w tygodniu

ŁĄCZNA LICZBA ZADAŃ

Podsumuj obliczony wynik w poniższej infografice



Umiarkowana aktywność fizyczna:
_____ minut

Ćwiczenia wzmacniające mięśnie i kości:
_____ minut

Intensywna aktywność fizyczna:
_____ minut

ODZOMBIFIKACJA

Skoro już to wiemy, ile razy musimy wykonać to zadanie, aby zostać odzombifikowanym?

_____ razy



**Twoja kolej! Narysuj mapę swojej własnej
wspaniałej przygody w dążeniu do zdrowia i rzuć
wyzwanie znajomym!**