

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 zadbać o zdrowie dzięki aktywności fizycznej!



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 umiarkowane 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?

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



Misja druga: Potrzeba prędkości!

CHODZENIE

Obliczmy, ile musimy chodzić, aby codziennie zapewnić sobie godzinę umiarkowanej aktywności fizycznej!

PRĘDKOŚĆ

Aby sprawdzić, ile przejdiesz w ciągu godziny, zmierz, ile metrów pokonasz w ciągu jednej minuty! Wyznacz prostą linię o długości 5 metrów i sprawdź, ile razy uda Ci się ją pokonać w ciągu jednej minuty!



Moje tempo marszu:
_____ x 5 metrów w ciągu jednej
minuty =
_____ metrów na minutę
_____ metrów na godzinę



BIEGANIE

A teraz obliczmy, jak szybko potrafisz biegać!

PRĘDKOŚĆ

Aby zmierzyć, jak szybko potrafisz biegać, potrzebujesz precyzyjnych narzędzi do pomiaru czasu! Dobrym narzędziem do tego jest chronometr. Zaznacz na podłodze odległość 10 metrów. Poproś znajomego, aby zmierzył, jak szybko ją pokonasz!



Moja prędkość biegu:
10 metrów w _____ sekund
= _____ metrów na sekundę

WYZWANIE

Jaką odległość powinien każdy z nas przejść i przebiec, aby wykonać 30 minut ćwiczeń o umiarkowanej intensywności i 20 minut ćwiczeń o dużej intensywności?



LIAM

- Liam idzie z prędkością 62 metry na minutę.
- Jaki dystans przejdzie w ciągu 30 minut?
 - _____ metrów
- Liam przebiega 10 metrów w 5 sekund.
- Jaka jest jego prędkość biegu?
 - _____ metrów/sekundę
 - _____ metrów/minutę
- Ile metrów przebiegnie w ciągu 20 minut?
 - _____ metrów



MIA

- Mia idzie z prędkością 70 metrów na minutę.
- Jaki dystans przejdzie w ciągu 30 minut?
 - _____ metrów
- Mia przebiega 10 metrów w 4 sekundy.
- Jaka jest jej prędkość biegu?
 - _____ metrów/sekundę
 - _____ metrów/minutę
- Ile metrów przebiegnie w ciągu 20 minut?
 - _____ metrów



NOAH

- Noah idzie z prędkością 80 metrów na minutę.
- Jaki dystans przejdzie w ciągu 30 minut?
 - _____ metrów
- Noah przebiega 10 metrów w 3 sekundy.
- Jaka jest jego prędkość biegu?
 - _____ metrów/sekundę
 - _____ metrów/minutę
- Ile metrów przebiegnie w ciągu 20 minut?
 - _____ metrów



TY

- Idziesz z prędkością _____ metrów na minutę.
- Jaki dystans przejdiesz w ciągu 30 minut?
 - _____ metrów
- Przebiegasz 10 metrów w _____ sekund.
- Jaka jest twoja prędkość biegu?
 - _____ metrów/sekundę
 - _____ metrów/minutę
- Ile metrów przebiegniesz w ciągu 20 minut?
 - _____ metrów



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