NIVEL 1

ACTIVITEA 3

Marea căutare a sănătății!



Finanțat de Uniunea Europeană. Punctele de vedere și opiniile exprimate aparțin, însă, exclusiv autorului (autorilor) și nu reflectă neapărat punctele de vedere și opiniile Uniunii Europene sau ale Agenției Executive Europene pentru Educație și Cultură (EACEA). Nici Uniunea Europeană și nici EACEA nu pot fi considerate răspunzătoare pentru acestea.

Cofinanțat de Uniunea Europeană

Marea căutare a sănătății!

Misiunea nr. 1:

Tipuri de activități fizice

La fel ca eroii noștri, vei îndeplini o misiune pentru a descoperi cum să fii sănătos prin activitate fizică!



PASUL 1

Un copil sănătos ar trebui să aibă o frecvență cardiacă în repaus cuprinsă între 60 și 100 de bătăi pe minut.
Uită-te la ceas și numără de câte ori îți bate inima într-un minut!

Pulsul meu în repaus:
____ bătăi pe minut



PASUL 2

Acum să facem puțină mișcare moderată:
Ridică-te și așează-te pe scaun de 10 ori!

Frecvența cardiacă după o activitate moderată:
____ bătăi pe minut

GÂNDEȘTE-TE

Ce activități fizice moderate îți vin în minte?

_____



PASUL 3

Acum hai să facem niște mișcare intensă!

Fă 30 de sărituri cu depărtarea și apropierea picioarelor și cu ridicarea brațelor deasupra capului, cât de repede poți!

Frecvența cardiacă după o activitate intensă:

____ bătăi pe minut

GÂNDEȘTE-TE

Ce activități fizice intense îți vin în minte?

_____



PASUL 4

Acum să facem un exercițiu de întărire a mușchilor și oaselor: Ridică-te în picioare, ia o carte grea în mână și ridică-o încet în aer de 20 de ori

Frecvența cardiacă după această activitate:

____ bătăi pe minut

GÂNDEȘTE-TE

Ce activități de întărire a mușchilor și oaselor îți vin în minte?

_____

Misiunea numărul doi:

Matematică de aventură!

Acum, hai să calculăm cât de multe activități moderate, de întărire și intense am desfășurat în cadrul acestei minunate aventuri prin cartier!

DATE

Ceasurile noastre inteligente au colectat aceste informații pentru noi! Hai să calculăm cât am făcut din fiecare tip de exercițiu în timpul aventurii noastre:





Mersul pe jos este o activitate fizică moderată: dacă parcurg 100 de pași pe minut, cât timp am mers în cadrul misiunii?

_____ minute

Alergarea este un exercițiu intens: dacă alerg 150 de pași pe minut, cât timp am alergat în timpul misiunii?

_____ minute

Skateboardingul este o activitate fizică intensă: dacă parcurg 120 de metri pe minut, cât timp am făcut skateboarding?

_____ minute

Urcarea unui deal este un exercițiu de întărire a mușchilor și oaselor: dacă urc 25 de pași pe minut, cât timp mi-a luat să urc dealul?

_____ minute

ȘTIAI?

Atât trebuie să ne mișcăm în fiecare săptămână pentru a nu deveni niște zombi leneși!



Activitate fizică moderată:
1 oră pe zi

Activități de întărire a mușchilor și oaselor: 20 de minute, de 3 ori pe săptămână

Activitate fizică intensă:
20 de minute, de 3 ori pe săptămână

TOTALUL MISIUNII

Completează infograficul de mai jos cu rezultatele calculelor tale.





Activitate fizică moderată:
_____ minute

Activități de întărire a mușchilor și oaselor:
_____minute

Activitate fizică intensă:
_____ minute

DE-ZOMBIFICARE

Odată ce știm asta, de câte ori trebuie să îndeplinim misiunea pentru a scăpa de starea de zombi?

_____ ori

E rândul tău! Desenează o hartă a propriului tău parcurs spre o sănătate excelentă și provoacă-ți prietenii!