NIVEL 2

ACTIVITATEA 3

Marea aventură pentru sănătate!



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 aventură pentru sănătate!

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, depărtând și apropiind picioarele și ridicând brațele 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

Pulsul meu după această activitate:
____ bătăi pe minut

GÂNDEȘTE-TE

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

_____

ȘTIAI CĂ...?

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.

Misiunea numărul doi:

Viteză maximă!



MERS PE JOS

Hai să calculăm cât trebuie să mergem pe jos pentru a face o oră de exercițiu fizic moderat pe zi!

VITEZA

Pentru a afla câți metri ai parcurge într-o oră, măsoară câți metri parcurgi într-un minut!
Trasează o linie dreaptă de 5 metri și vezi de câte ori o poți parcurge într-un minut!



Viteza mea de mers:
_____ x 5 metri într-un minut =
_____ metri pe minut
_____ metri pe oră

ALERGARE

Acum, hai să calculăm cât de repede poți alerga!

VITEZA

Pentru a măsura cât de repede poți alerga, ai nevoie de instrumente precise de măsurare a timpului! Un cronometru este un instrument potrivit în acest scop.
Marchează o distanță de 10 metri pe podea. Roagă un prieten să măsoare cât de repede poți parcurge această distanță!



Viteza mea de alergare:
10 metri în _____ secunde
= _____ metri pe secundă

PROVOCARE

Ce distanță ar trebui să parcurgem fiecare dintre noi mergând și alergând pentru a face 30 de minute de exerciții fizice moderate și 20 de minute de exerciții fizice intense?



LIAM

- Liam merge pe jos 62 de metri pe minut.
  Ce distanță parcurge în 30 de minute?

→ 1860 de metri

- Liam aleargă 10 metri în 5 secunde.
  Care este viteza lui de alergare?

→ 2 metri/secundă

→ 120 de metri/minut

- Câți metri va alerga în 20 de minute?

→ 2400 de metri



MIA

- Mia merge pe jos 70 de metri pe minut.
  Ce distanță parcurge în 30 de minute?

→ _____ metri

- Mia aleargă 10 metri în 4 secunde.
  Care este viteza ei de alergare?

→ _____ metri/secundă

→ _____ metri/minut

- Câți metri va alerga în 20 de minute?

→ _____ metri



NOAH

- Noah merge pe jos 80 de metri pe minut.
  Ce distanță parcurge în 30 de minute?

→ _____ metri

- Noah aleargă 10 metri în 3 secunde.
  Care este viteza lui de alergare?

→ _____ metri/secundă

→ _____ metri/minut

- Câți metri va alerga în 20 de minute

→ _____ metri



TU

- Mergi _____ metri pe minut.
  Ce distanță parcurgi în 30 de minute?

→ _____ metri

- Alergi 10 metri în _____ secunde.
  Care este viteza ta de alergare?

→ _____ metri/secundă

→ _____ metri/minut

- Câți metri vei alerga în 20 de minute?

→ _____ metri

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