

SPORT TO ZDROWIE – GRA TERENOWA PO PARKU W CZYŻYNACH

Zielone tereny Krakowa to idealna przestrzeń do aktywności fizycznej na świeżym powietrzu. Szczególnie latem parki przyciągają licznych amatorów sportu. Dziś zapraszamy na rodzinną sportową grę terenową po nowym Parku w Czyżynach!



[1] Rozgrzewka. Ćwiczenia stymulują pracę mózgu, zwiększając wytwarzanie substancji odpowiedzialnych za zmniejszenie stresu i polepszenie humoru. Czas na ciebie! **Wykonaj:**

- 10 przysiadów
- 10 pajacyków
- 10 skłonów
- 30 sekund truchtu w miejscu



Po takiej rozgrzewce gra nie sprawi ci problemów!

[2] Tlen. Człowiek zużywa średnio 30 metrów sześciennych powietrza na godzinę, a przy wysiłku fizycznym nawet litr tlenu na minutę! **Które z poniższych zapewniają tlen?**

- a) drzewa
- b) droga asfaltowa
- c) jeziora
- d) plaża



[3] Sport. Park to idealne miejsce do odpoczynku, ale także do różnych aktywności na świeżym powietrzu. Czy udało ci się zauważyć osoby, które:

- jeżdżą na rowerze
- ćwiczą na otwartej siłowni
- biegają
- jeżdżą na rolkach
-

[4] Spostrzegawczość. W alejkach parku można znaleźć różne grafiki, przedstawiające środki transportu (samolot, autobus...). Którą z nich udało ci się zauważyć? Spróbuj znaleźć jak najwięcej!

Widziałem:

.....

.....

.....

.....



[5] Owady. Na terenach zielonych można spotkać różnorodne owady, wśród nich kolorowe motyle. Jeden z nich zostawił ślad na naszej karcie do gry. **Dorysuj drugą połowę, aby dowiedzieć się, jak wyglądał.**



Nazwa urządzenia:

Cel ćwiczeń:

[8] Siłownia. Na terenie parku znajduje się plenerowa siłownia, z której mogą skorzystać wszyscy chętni. Wypróbuj trzy najbardziej interesujące cię urządzenia z siłowni. Które najbardziej ci się podobało? **Wpisz poniżej. Pamiętaj o zasadach bezpieczeństwa!**

1) Skaczą, lecą! Co ich niesie w ten przestrzór niebieski? Zamiast skrzydeł u nóg mają przypięte dwie deski. Kto to?

2) Zawodnicy grając w piłkę, rękami ją odbijają i wysoko ponad siatką drugiej drużynie podają. Jaki to sport?

3) Każdy sportowiec marzy o tym, by zdobyć srebrny lub złoty. Co to?

[6] Boisko. Na terenie parku znajduje się wielofunkcyjne boisko. Jak duże jest? Obiegnij je dookoła i zmierz czas, jakiego potrzebujesz, by to zrobić.

Mój czas:

.....

[7] Park. W poniższych wyrazach pomieszały się litery. Spróbuj ustawić je we właściwej kolejności tak, aby utworzyły nazwy parkowych urządzeń i atrakcji.

K A W Ł A

L A P C W A Z B A

F N N O T N A A

N I O D A C

W Ł I S O I N A

