

# Razem dla Ziemi. Rodzinna gra terenowa na sportowo

Każdemu przyda się trochę ruchu, dlatego przed Tobą sportowe wyzwania, dzięki którym poznasz Nową Hutę od zupełnie innej strony. Sprawdź, jak długa jest aleja Róż, czy park Ratuszowy można obejść w 5 minut i ile drzew rośnie przy alei Solidarności.

**Zanim wyruszysz na wyprawę, sprawdźcie, ile musicie zrobić kroków, by przejść 1 metr.**

Muszę zrobić \_\_\_\_\_ kroków, by przejść 1 metr!



## ZADANIE 1: PARK RATUSZOWY

Stań w wybranym rogu parku, a następnie obejdź zielony teren dookoła, mierząc czas na telefonie lub zegarku.

Obejście parku zajęło mi \_\_\_\_\_ minut!

A teraz spróbuj pokonać odległość od miejsca, w którym stoisz, do przecięcia się dwóch alejek w centrum parku, skacząc na jednej nodze! Czy było trudno? Ile czasu Ci to zajęło?

Skakanie na jednej nodze zajęło mi \_\_\_\_\_ minut.

## ZADANIE 2: ALEJA RÓŻ

Zmierz, jak długa jest aleja Róż. Policz, ile ma metrów (tu przyda się informacja, ile musisz zrobić kroków, aby przejść 1 metr) od alei Przyjaźni do placu Centralnego.

Aleja Róż ma długość \_\_\_\_\_ metrów!

## ZADANIE 3: ALEJA SOLIDARNOŚCI

Idąc aleją Solidarności (od placu Centralnego w kierunku parku Szwedzkiego), policz wszystkie mijane drzewa po lewej stronie ulicy.

Drzew było: \_\_\_\_\_

Mapka z trasą →



**kbf:**  
operator marki

**Kids.**  
in **KRAKÓW**

**ZGODY**

CAFE  
**Nowa**  
KSIĘGARNIA

#### ZADANIE 4: PARK SZWEDZKI

Teraz przyszedł czas na prawdziwy trening wśród zieleni!  
Znajdź zaciszne miejsce koło drzewa. Dotykając go wyprostowaną prawą ręką, zrób 10 wymachów lewą nogą do przodu i do tyłu. Potem dotknij drzewa lewą ręką i zrób 10 wymachów prawą nogą. Po tej rozgrzewce wykonaj 10 przysiadów oraz 5 skoków na jednej nodze w kierunku najbliższego drzewa. Następnie znajdź na ziemi gałązkę. Trzymając ją oburącz przed sobą, zrób 5 skłonów. Każde ćwiczenie „odhacz” w odpowiednim miejscu

- ☐ 10 wymachów lewą nogą
- ☐ 10 wymachów prawą nogą
- ☐ 10 przysiadów
- ☐ 5 skoków na jednej nodze
- ☐ 5 skłonów

**Po tych ćwiczeniach czas ruszać w dalszą drogę!**



#### ZADANIE 5: PLAC ZABAW PRZY ULICY ZBIGNIEWA SEIFERTA

Aleją Przyjaźni kieruj się w stronę osiedla Zgody na plac zabaw przy ulicy Zbigniewa Seiferta. Przyszedł czas na skoki w dal!

Stań w dowolnym miejscu na trawie i skocz jak najdalej, odbijając się obunóż od podłoża. Długość skoku zmierz swoimi tip-topkami (układając stopę za stopą). A teraz to samo spróbuj zrobić z rozbiegu, odbijając się jedną nogą.

**Długość skoku z miejsca:**

\_\_\_\_\_ tip-topków

**Długość skoku z rozbiegu:**

\_\_\_\_\_ tip-topków

#### ZADANIE 6: OSIEDLE ZGODY 7

Kieruj się na osiedle Zgody 7. Tym razem poćwiczysz celność! Na trawniku pod drzewem naprzeciwko punktu InfoKraków umieszczono kosz z szyszkami. Weź 10 szyszek, stań tyłem do drzewa i zrób 8 kroków do przodu. Następnie odwróć się i celuj szyszkami w drzewo.

**Ile razy udało Ci się trafić?**

Wpisz swój wynik: \_\_\_\_\_

\*\*\*

**Po takim wysiłku czas zregenerować siły. Zapraszamy do punktu InfoKraków i Cafe NOWA Księgarnia po bezpłatny „napój mocy”!\***

\* Wszystkie dzieci 18 kwietnia 2021 r. po okazaniu wypełnionej karty pracy otrzymają bezpłatny napój w Cafe NOWA Księgarnia. **Uwaga!** Ilość napojów ograniczona – do wyczerpania zapasów.