CO LUBIĘ? SPORT LUBIĘ!

CZY WIESZ??

Co roku 23 czerwca – w rocznicę powołania Międzynarodowego Komitetu Olimpijskiego i pierwszych nowożytnych igrzysk olimpijskich – obchodzi się Dzień Olimpijski. To święto wszystkich olimpijczyków i ruchu olimpijskiego, do którego celebrowania zaproszeni są ludzie na całym świecie. Narodowe Komitety Olimpijskie w oparciu o koncept „ruszaj się, ucz, odkrywaj – razem dla lepszego świata" organizują zajęcia sportowe, edukacyjne i kulturalne. Każdy, niezależnie od pochodzenia, wieku czy zdolności sportowych może stać się częścią tego dnia, nieść światu przesłanie pokoju poprzez sport.

POSŁUCHAJ

Podcastu z Weroniką Nowakowską – dwukrotną medalistką mistrzostw świata w biathlonie, trzykrotną olimpijką (Vancouver 2010, Soczi 2014, PyeongChang 2018) https://bit.ly/3UCUsev.

- Sprawdź na czym polega biathlon? Czy myślisz, że to sport dla każdego?
- Jaki argument najbardziej przekonuje Ciebie do uprawiania sportu?

ZADANIE

Narysuj infografikę/notatkę wizualną do tekstu: *Wśród dzieci i młodzieży wymaga się średnio 60 minut dziennie aktywności o umiarkowanej lub dużej intensywności aerobowej. Wytyczne zalecają regularne ćwiczenia wzmacniające mięśnie dla wszystkich grup wiekowych. Ćwiczenia aerobowe o dużej intensywności, a także te wzmacniające mięśnie i kości dzieci i młodzież powinny wykonywać co najmniej 3 dni w tygodniu* (Światowa Organizacja Zdrowia).

AKTYWNOŚĆ

W dużym, otwartym pomieszczeniu zróbcie „pole minowe" - rozłóżcie różne przedmioty, takie jak piłki tenisowe, skakanki i inny sprzęt sportowy. Dobierzcie się w pary – jedna osoba musi mieć zawiązane oczy. Niech partner bez zasłoniętych oczu stoi poza „polem minowym". Jego zadaniem jest przeprowadzenie drugiej osoby za pomocą wskazówek słownych. Jeśli „niewidomy" partner nadepnie na „minę", para musi

DYSKUSJA

Czy używacie sportowych aplikacji? Którą moglibyście najbardziej polecić i dlaczego?

FILM

Obejrzyj filmiki i odpowiedz na zadane w nich pytania:
https://bit.ly/3vlNv6S
https://bit.ly/3DPyVsj
https://bit.ly/3DPzBOq

Kinder Joy of moving
JA I SPORT
PARTNER PROGRAMU EDUKACYJNEGO POLSKIEGO KOMITETU OLIMPIJSKIEGO