

Karta pracy do scenariusza

## Ruch to zdrowie!

### Zadanie 1.

Poniżej znajdują się zdania dotyczące igrzysk olimpijskich. W kolumnie po lewej wpisz literę:

**S** – jeśli podana informacja dotyczy igrzysk organizowanych w **starożytnej Grecji**

**W** – jeśli podana informacja dotyczy igrzysk organizowanych **współcześnie**

**SW** – jeśli informacja dotyczy igrzysk zarówno **starożytnych**, jak i **współczesnych**

- |       |   |
|-------|---|
| ..... | • 1. Igrzyska olimpijskie odbywają się ku czci bogów.                           |
| ..... | • 2. Podczas ceremonii otwarcia igrzysk zapalany jest znicz olimpijski.         |
| ..... | • 3. Zawodnikami mogą być tylko mężczyźni.                                      |
| ..... | • 4. Zawodnicy ćwiczą nago.   |
| ..... | • 5. Nagrodami dla zwycięzców są medale i pieniądze.                            |
| ..... | • 6. Jest tylko jeden nagrodzony zwycięzca.                                     |
| ..... | • 7. Nagroda dla zwycięzcy jest symboliczna np. wieniec laurowy, dzban z oliwą. |
| ..... | • 8. W igrzyskach biorą udział zawodnicy z całego świata.                       |
| ..... | • 9. Igrzyska odbywają się co cztery lata.                                      |
| ..... | • 10. Wśród dyscyplin olimpijskich jest piłka nożna, siatkówka, kolarstwo.      |
| ..... | • 11. Zawodnicy ćwiczą w strojach sportowych.                                   |
| ..... | • 12. Na czas igrzysk olimpijskich przerywa się wojnę.                          |
| ..... | • 13. Zawodnicy przygotowują się do udziału w igrzyskach przez wiele lat.       |



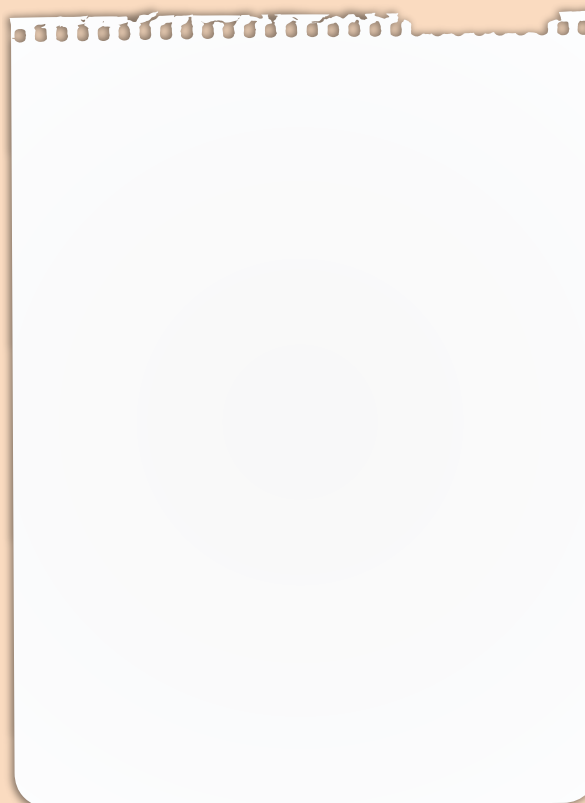
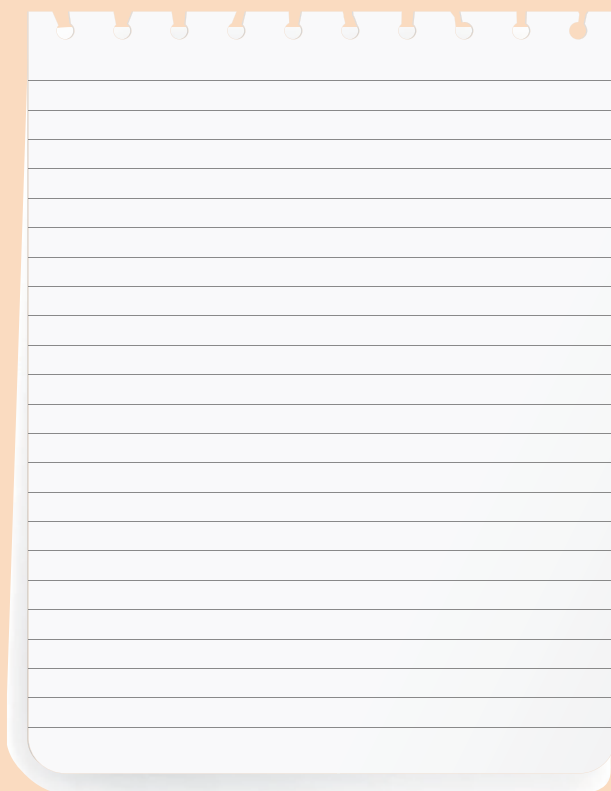
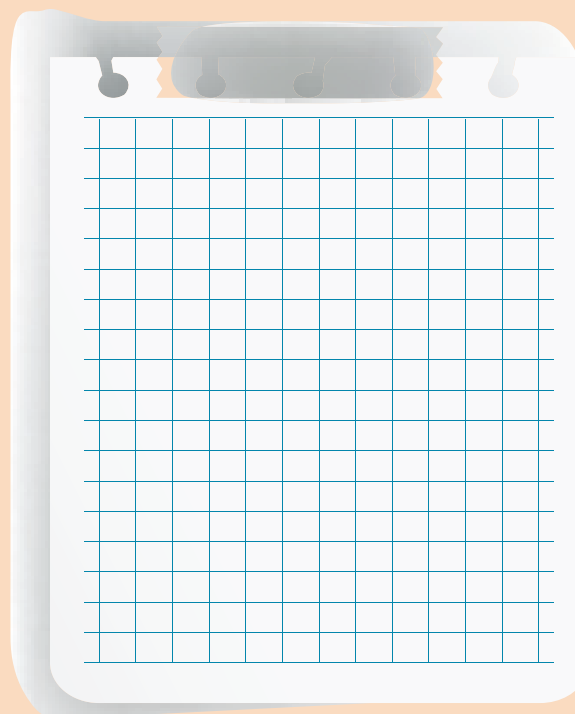
## Zadanie 2.

Henryk Jordan pragnął, by dzieci i młodzież dbały o zdrowie i dobre samopoczucie. Wiedział, że dla prawidłowego rozwoju człowieka potrzebne są nie tylko obowiązki i praca, ale też czas wolny, który należy odpowiednio wykorzystać. Propagował ruch oraz zabawę na świeżym powietrzu. Ty też możesz zacząć promować rekreację! Przygotuj rozkłady dnia dla Pawła, Julii i Kacpra. W planach uwzględnij czas spędzony w szkole lub w pracy. Wyznacz pory posiłków oraz snu. Zaplanuj czynności w czasie wolnym.

**Pan Paweł, 35 lat** – zestresowany pracownik korporacji, wiele godzin spędza przy biurku i komputerze, pracuje od godziny 9:00 do 17:00.

**Julia, 16 lat** – nastolatka uczy się w liceum plastycznym, lubi sztukę, nie przepada za sportem drużynowym, w szkole jest najczęściej od godziny 8:00 do 14:30.

**Kacper, 8 lat** – chłopiec spędza dużo czasu przed telewizorem, lubi grać w gry komputerowe, ma wielu kolegów, którzy spędzają czas wolny w podobnie jak on, w szkole jest od godziny 7:30 do 14:00.



Ministerstwo  
**Kultury**  
i Dziedzictwa  
Narodowego.

**[KULTURA  
DOSTĘPNA**

Dofinansowano ze środków Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego pochodzących z Funduszu Promocji Kultury oraz Urzędu Marszałkowskiego Województwa Podlaskiego.