

РУХОВА АКТИВНІСТЬ

ХОДЬБА

Доповніть схему видами рухової активності

АКТИВНІ ПРИ

ЗАНЯТТЯ СПОРТОМ

Вставте пропущені у схемі слова

Знижується	<u>рівень</u>	<u>настрій</u>	<u>скелетних</u>
активність	тривожності	м'язів	

Порушується	<u>кількість</u>
	кисню

Можуть	<u>набряки</u>
Оніміння	м'яких
м'яких	тканина
тканина	



Можуть	<u>стает</u>
набряки	поверхневим

Яку секцію ви оберете відповідно до вашого розвитку? Вкажіть всі відповіді



1 Важка атлетика



2 Атлетична гімнастика



3 Плавання



4 Лижі



5 Легка атлетика



6 Паркур



Катання на роликах



Катання на гібрордах



Катання на скейтбордах



Катання на велосипеді

Встановіть відповідність між активними розвагами та їх назвами

Продовжіть речення: при активних розвагах обов'язково мають бути засоби безпеки

Які переваги має здоровий спосіб життя? Виберіть всі правильні відповіді

Фізичні вправи допомагають набрати вагу

Фізичні вправи сприяють формуванню

правильної постави
«Гормони щастя», які виділяються під час помірних фізичних навантажень допомагають людям почуватися задоволеними та емоційно вільногараженими

У тих, хто займається спортом, зменшується об'єм легень, і тому всі органи краще забезпечуються озоном

Заняття спортом гарнують волю, вчать досягати успіху, працювати в команді тощо

Фізичні вправи зменшують шільність кісток та еластичність зв'язок

Коли варто відмовитись від тренувань

1 Не тренуйтесь біля автодоріг

2 Якщо захворіли

3 Якщо відпочили

4 Якщо сильний біль

5 Якщо втомлені

6 Якщо сумно

Які травми найчастіше трапляються при занятті спортом або рухливими іграми?

Розшифруйте ребуси та відгадайте один із найважливіших термінів. Стимулювальні речовини, які здатні підвищувати працездатність організму й усувати відчуття втоми - це

π Ц,



Як розшифровується абревіатура ВАДА і за що вона відповідає