MOTORIA

LA CORSA CAMPESTRE



RISPONDI ALLE DOMANDE E SPUNTA LE RISPOSTE ESATTE.

1 DOVE SI PRATICA LA CORSA CAMPESTRE?

IN CAMPAGNA



IN CITTA'



2 CON CHE COSA CALCOLIAMO PER QUANTO TEMPO POSSIAMO CORRERE SENZA FERMARCI?

UN OROLOGIO



UNA CLESSIDRA



LIVEWORKSHEETS

3 PER QUANTO A LUNGO DOBBIAMO ALLENARCI?

UNA VOLTA ALLA SETTIMANA



UNA VOLTA AL MESE



4 COSA DOBBIAMO FARE QUANDO SIAMO STANCHI?

BISOGNA FERMARSI



CONTINUIAMO A CORRERE



5 QUANDO CORRIAMO E SUDIAMO TANTO, COSA PERDIAMO?

VITAMINE



SALI MINERALI



LIVEWORKSHEETS

6 PER RECUPERARE I SALI MINERALI COSA DOBBIAMO BERE?

ACQUA



ARANCIATA



COCA COLA



7 PER CORRERE BENE CI SERVE L'ATTREZZATURA ADATTA. CHE SCARPE USIAMO?

SCARPE DA TENNIS



SCARPE DA CORSA



8 COME SI CHIAMA IN INGLESE LA CORSA CAMPESTRE?

CROSS



SWIMMING



LIVEWORKSHEETS