SPORT TO ZDROWIE

Każde dziecko o tym wie: Chcesz być zdrowy – ruszaj się!

Sport to bardzo ważna sprawa.

Są reguły, jest zabawa.

Jest dyscyplin co nie miara,

część z nich nowa, a część stara.

Od wędkarstwa, sztuk łowieckich,

od antycznych igrzysk greckich,

poprzez dzieje, poprzez lata

aż do współczesnego świata.

Każdy znajdzie coś dla siebie

Sprawdź, co dobre jest dla ciebie.

Może rolki, koszykówka,

rower, piłka lub siatkówka,

szachy, judo czy pływanie, taniec,

skoki, żeglowanie biegi, sanki i łyżwiarstwo,

hokej, snowboard czy narciarstwo?

Może tenis lub karate?

Namów mamę, siostrę, tatę.

Również dla twojego brata

dobrodziejstwa sportów świata:

refleks, sprawność, orientacja,walka i rywalizacja.

Ważna jest też ta zasada (to zaleta jest, nie wada):

nie są ważne tu medale, lecz jak ćwiczysz – czy wytrwale,

czy szanujesz przeciwnika. Jaki jesteś, stąd wynika!

Sport nauczyć może wiele.

Zdrowy duch jest w zdrowym ciele,

a z wszystkiego jedna racja: górą sport i rekreacja!

Na podstawie powyższego wiersza pod tytułem: “Elementarz sportowy” odpowiedz na pytania:

- O czym jest wiersz?

.....

.....

- Dlaczego należy uprawiać sport?

.....

.....

- Co ważne jest w uprawianiu sportu?

.....

.....

- W jaki sposób powinniśmy traktować przeciwnika w sporcie?

.....

.....

- Co to znaczy zasada ,,fair, play”?

.....

.....

- Jakie znacie dyscypliny sportowe?

……..

……..

Znajdź w wierszu 5 rzeczowników, 5 czasowników i 5 przymiotników. Ułóż z nimi zdania.

RZECZOWNIKI (kto?, co?)

.....

.....

.....

.....

.....

CZASOWNIKI (co robi?)

.....

.....

.....

.....

.....

PRZYMIOTNIKI (jaki?, jaka?)

.....

.....

.....

.....

.....

W ZDROWYM CIELE, ZDROWY DUCH

Wszyscy wiemy że należy jeść dużo owoców i warzyw, produktów zbożowych, nabiału, mięsa, ryb, jaj, a ograniczyć słodycze, tłuszcze. Ważne dla naszego zdrowia jest także codzienne picie wody, okolo 2 litrow dziennie.

Obejrzyj poniższe obrazki i napisz, które z przedstawionych potraw dostarczają nam dużo witamin a które dużo cukru, tłuszczu i zadnych wartosci odzywczych.

Truskawki dostarczają nam dużo……

……

……

publicdomainvectors.org

……

……

……

.....

ĆWICZYMY Z RODZICAMI

Wybierz ulubione miejsce gdzie lubisz aktywnie spędzać czas i postaraj się opisać to miejsce. Może jest to park, pobliski las, plac zabaw, plaża, boisko do gry w pilke nozna lub koszykowke.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

……

……

PRAWDA CZY FAŁSZ?

Aby być zdrowym, trzeba się codziennie rano gimnastykować.
……...

Aby być zdrowym, trzeba oglądać bardzo dużo bajek w telewizji. ..……

Aby być zdrowym, trzeba uprawiać różne sporty, np. grać w piłkę, pływać, czy jeździć na rowerze. …….

Aby być zdrowym, trzeba spędzać dużo czasu przed komputerem. ……..

Aby być zdrowym, trzeba wychodzić często na plac zabaw i przebywać na świeżym powietrzu. ……

ZAGADKI O TEMATYCE SPORTOWEJ

Są przez płotki, terenowe,

Krótko, długodystansowe,

Mogą być też slalomowe

Albo sztafetowe.

……..

Wyścig rozpoczęty,

Zawodnicy pedałują,

Każdy bardzo przejęty,

Bo przed metą finiszują.

…….

Zawodnicy na głowy

Czepki zakładają.

Rękami i nogami

W wodzie poruszają.

……...

Zawodnicy grając w piłkę,

Rękami ją odbijają

I wysoko ponad siatką

Drugiej drużynie podają.

……..

Zawodnicy konkurują,

Który dalej skacze.

Jak nazywa się ten sport?

Czy wszyscy go znacie?

…….

Piruety i obroty

Zawodnicy wykonują

na nogach mając łyżwy

O mistrzostwo konkurują.

…….