

RUCH TO ZDOWIE



Aby zachować zdrowie nie wystarczy prawidłowo się odżywiać, należy też koniecznie pamiętać o aktywności fizycznej na co dzień! Aktywność fizyczna jest bardzo ważna w życiu młodych osób. Warto pamiętać, że ruch oraz uprawianie sportu nie tylko wpływa na prawidłową sylwetkę i zdrowy organizm, ale również zapobiega wielu chorobom. Dlatego należy się ruszać w miarę swoich możliwości.



Dyscypliny sportowe



Gimnastyka



Piłka nożna



Koszykówka



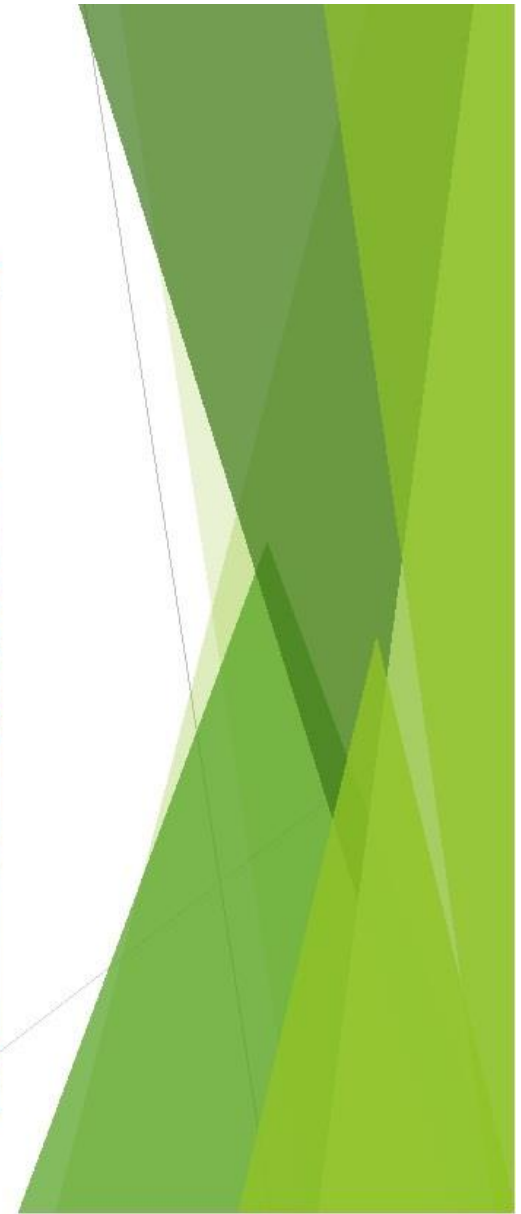
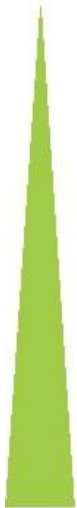
Siatkówka



Kolarstwo



Pływanie



Przyjrzy się ilustracjom i odpowiedz jakie dyscypliny sportowe uprawiają dzieci.



Pomóż chłopcu strzelić gola wskazując prawidłową drogę piłki do bramki.



Narysuj po śladzie drogę dzieci do piłki.



Połącz za pomocą pętli jednakowe piłki.





PIRAMIDA AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ

Pamiętaj w zdrowym ciele zdrowy duch!

Zachęcam do wspólnej gimnastyki w domu:

https://www.youtube.com/watch?v=QhOmBWBS2_s

