

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



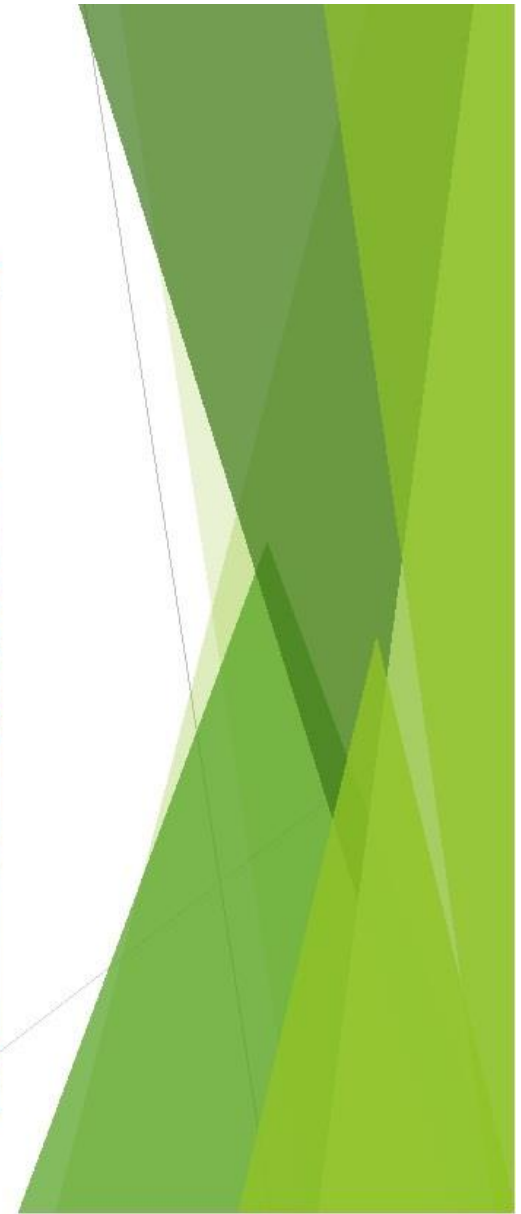
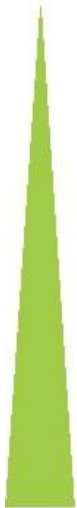
Siatkówka



Kolarstwo



Pływanie



Przyjrzy się ilustracjom i odpowiedz jakie dyscypliny sportowe uprawiają dzieci.





PIRAMIDA AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ