



SPORT TO ZDROWIE

Nie tylko wpływa pozytywnie na kondycję fizyczną, ale i kształtuje charakter. Nawet osoby, które jedynie obserwują zmagania sportowców mają frajdę.

Światowy Dzień Sportu to dobra okazja, by podkreślić znaczenie sportu w dzisiejszym świecie.



CZYM JEST SPORT?

Sport jest formą aktywności człowieka, mającą na celu doskonalenie sprawności fizycznych i psychicznych w ramach współzawodnictwa. Sport można uprawiać indywidualnie lub zbiorowo - według ustalonych reguł.



CO NAM "DAJE" SPORT?

- Poprawia naszą kondycję, czyli szybciej biegamy i mniej się męczymy!
- Kształtujemy postawę naszego ciała.
- Utrzymujemy dobry stan zdrowia.
- Dotleniamy się.
- Jesteśmy bardziej radośni, nasza samoocena rośnie.
- Jest to idealny sposób na odreagowanie złych emocji.



JAKIE MEDALE ZDOBYWAMY NA ZAWODACH?



QUIZ:

1. Aby być zdrowym, należy gimnastykować się codziennie rano.
2. Aby być zdrowym, należy oglądać bardzo dużo bajek.
3. Aby być zdrowym, należy uprawiać różne sporty, np. jazda na rowerze lub piłka nożna.
4. Aby być zdrowym, należy spędzać dużo czasu w domu, np. oglądając telewizję lub grać w gry komputerowe.
5. Aby być zdrowym, należy przebywać jak najczęściej na świeżym powietrzu.



KTÓRA PIŁKA SŁUŻY DO GRY W:

A) KOSZYKÓWKĘ

B) PIŁKĘ NOŻNĄ

C) SIATKÓWKĘ



POLICZ, ILE WIDZISZ PIŁEK?



KTÓRA PIŁKA BĘDZIE NASTĘPNA?
BIAŁA CZY POMARAŃCZOWA?

