

07.05.

„Sport to zdrowie”



1. Dzień dobry :-)

Na początek – zagadka

Skoki, biegi, gimnastyka
wspólną nazwę mają.
Jakie je wszystkie razem
ludzie nazywają?

Tak – to sporty. Wiecie, że trzeba się ruszać, żeby być zdrowym, ale czy potraficie rozpoznać, jaki to sport?







Czy pamiętasz, jaki sport uprawia pani Dominika? ;-)



Jakie znasz jeszcze inne sporty?
A jak ty lubisz się ruszać? Może rower? Taniec? Łyżwy?



2. No to pora się poruszać :-)

Dzisiaj może tak? Potrzeba ci będzie pusta plastikowa butelka.

<https://www.youtube.com/watch?v=HvW4UOhQo3U>

3. A teraz odpowiedz na pytanie – **Ruch jest zdrowy bo...?**

- (Jesteśmy coraz silniejsi i możemy wykonać różne prace np. pomagać mamie,
- Jeśli mamy dobrą kondycję, to będziemy dobrze biegać, a wtedy będziemy wygrywać zawody sportowe;
- Kształtujemy postawę naszego ciała;
- Utrzymujemy dobry stan zdrowia (serduszko i wszystkie organy są zdrowe ponieważ ćwicząc dotleniamy je),
- Jesteśmy bardziej radośni, odstresowani,
- Jest nam cieplej, ponieważ poprawia się nasze krążenie,)

4. Przeczytaj wyrazy i dopasuj do nich obrazek.

piłka biegi lotka bramka narty kajak basen



A teraz ułóż zdania z tymi wyrazami.

5. Posłuchaj i opowiedz o czym jest ta piosenka.

https://www.youtube.com/watch?v=tTeM5BV_TjI

6. Wykonaj plakat o sporcie. Może to wyglądać np. tak:



baw się dobrze inie zapominaj – RUCH TO ZDROWIE !!!