

KARTA:

Z KLASY:



Sport to zdrowie, każdy Ci to powie!

- 1 Przeczytajcie tekst opowiadania pt. „Na zdrowie” z podziałem na role.

Na zdrowie

Basia była chorowitą dziewczynką. Często nie było jej w szkole, ponieważ miała katar, grypę, kaszel czy coś innego. Zwykle po powrocie do szkoły nie ćwiczyła też na lekcjach wychowania fizycznego. Podczas przerw także nie była aktywna, siedziała pod ścianą i zjadała batoniki.

– Basiu! Chodź do nas! Pobaw się z nami! – wołali koledzy i koleżanki. Ale dziewczynka smutno machała ręką i dalej siedziała pod ścianą.

– Może innym razem! Dziś boli mnie głowa – odpowiadała znudzona. A następnym razem bolała ją noga albo ręka. I tak dalej...

Aż któregoś dnia do klasy weszła pani pielęgniarka i powiedziała, że zaprasza wszystkich uczniów na badanie postawy. Badania wykonywał lekarz ortopeda. Okazało się, że wszystkie dzieci mają proste plecy i właściwe postawy, jedynie u Basi lekarz stwierdził zagrożenie skrzywieniem kręgosłupa, spowodowane zasiedziałym trybem życia.

Basia bardzo się przejęła. Przestraszona, nie wiedziała, co ma ze sobą zrobić. Na lekcji wychowania fizycznego pani Iwonka, która jest także trenerką fitness, doradziła jej, co ma robić:

– Przede wszystkim musisz zacząć się ruszać. Tu masz zestaw ćwiczeń do codziennego wykonywania, a za tydzień włączymy do niego marszobiegi na krótkim dystansie.

– I oczywiście odpowiednia dieta: owoce, warzywa, nabiał, białko, a nie tylko bułki i słodycze. Za miesiąc poczujesz się świetnie! – pani Iwonka poklepała Basię po ramieniu. Dziewczynka natomias postanowiła zastosować się do wszystkich jej zaleceń.

Jak myślisz, jakie były efekty?





KARTA:

Z KLASY:



2 Odpowiedz na pytania do tekstu z zadania 1.

a) Jaką dziewczynką była Basia?

b) Co się okazało po wizycie lekarza ortopedy?

c) Jakich rad udzieliła dziewczynce pani Iwonka?

3 Podkreśl zdanie, które najbardziej pasuje do stwierdzenia „Sport hartuje duszę i ciało”.

- Przez uprawianie sportu stajemy się ociężali.
- Dzięki uprawianiu sportu nasze ciało i psychika stają się bardziej odporne na choroby.
- Uprawianie sportu sprawia, że męczymy niepotrzebnie duszę i ciało.
- Uprawianie sportu sprawia, że nie mamy czasu na nic innego.



KARTA:

Z KLASY:



4 Ułóż i zapisz zdania z rozsypanek wyrazowych.

trenuje Jaś rowerze. biegi i często na przełajowe jeździ

świetnie reprezentuje w pływa i zawodach Ada
szkołę sportowych.

wiedzą, sport Dzieci ze zdrowie. to

Młody naukowiec

5 Jaki sport uprawiasz lub chcesz uprawiać? Napisz cztery lub pięć zdań na ten temat. Możesz wykorzystać podane niżej czasowniki. Zdania zapisz w zeszycie.


trenować, uprawiać, rywalizować, mobilizować,
starać się, ćwiczyć, podnosić, poprawiać





KARTA:

Z KLASY:

- 3** Dzieci wybierały się na wycieczkę. Gdy ustawiły się w pary, trójki i czwórki, za każdym razem jedna osoba zostawała bez pary.  Dopiero gdy ustawiły się w piątki, nikt nie został sam. Ile dzieci poszło na spacer? Wykonaj rysunek i zapisz odpowiedź.

Odpowiedź:

- 4** Masz 45 kredek. Ile kredek Ci zostanie, jeżeli dasz po tyle samo:

• 3 osobom.

• 7 osobom.

• 5 osobom.





KARTA:

Z KLASY:

Młody naukowiec

1

Wyjaśnij za pomocą dwóch przykładów, dlaczego sport to zdrowie.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Młody naukowiec

2

Razem z Rodzicami



Sprawdźcie, czy potraficie wykonać poniższe czynności. Napiszcie, komu się udało.

1. Obierzcie banana jedną ręką.

.....

2. Zwińcie język w rurkę.

.....

3. Połóżcie na podłodze koło ściany kartkę. Następnie stańcie pod ścianą tak, aby wasze pośladki i pięty jej dotykały, a nogi były wyprostowane. Teraz spróbujcie podnieść kartkę z podłogi.

.....

.....

