

# Ruch to zdrowie



Żeby nasze ciało mogło odpocząć od siedzenia przy komputerze podczas lekcji, po skończonej nauce proponuję, żebyście się trochę powyginali i porozciągali - poniżej znajdziecie kilka propozycji ćwiczeń rozciągających.

[https://youtu.be/rwqMzHX4E\\_M](https://youtu.be/rwqMzHX4E_M)

<https://youtu.be/b1kyvvbXyVA>

**Jakie są korzyści z regularnej aktywności fizycznej?**

[https://www.youtube.com/watch?v=b9XVly\\_ioHE](https://www.youtube.com/watch?v=b9XVly_ioHE)

**Piosenka o sporcie – Mała orkiestra dni naszych**

<https://www.youtube.com/watch?v=V1Sua6hBAEs>

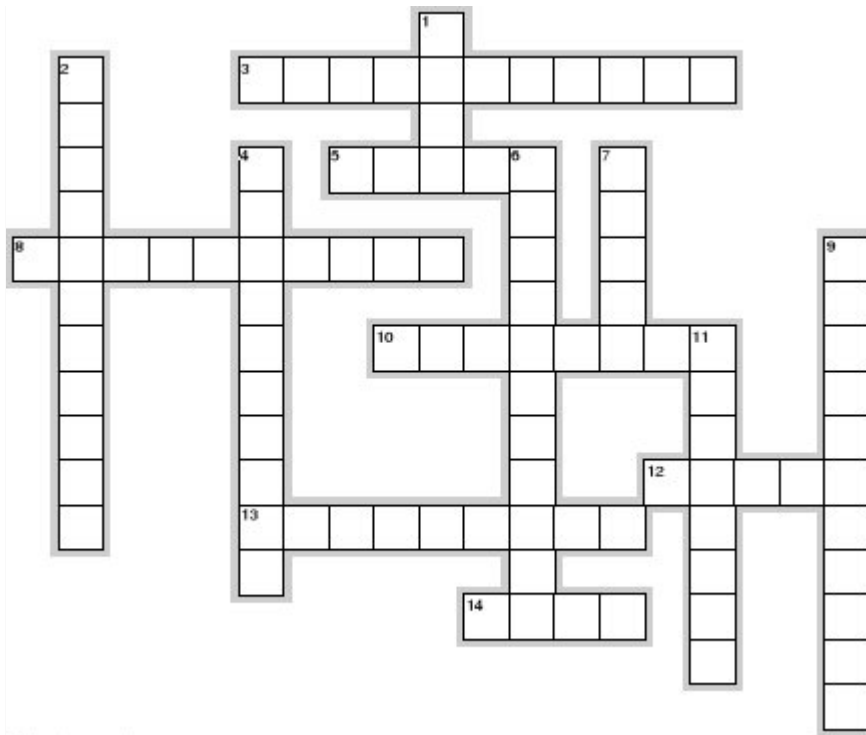
**Zapraszam do sportowej krzyżówki.** Dla małych sportowców coś na rozgrzanie szarych komórek.

## Poziomo

3. Wodna dyscyplina sportowa, w której używa się łodzi, napędzanej wiosłem o dwóch piórach
5. Zaliczany jest do sportów zimowych zespołowych, rozgrywany na lodowisku
8. Dyscyplina sportowa, w której zawodnicy wykonują specjalne przygotowane układy
10. ... olimpijskie, międzynarodowa impreza sportowa organizowana co 4 lata
12. ... ręczna, nożna, wodna
13. Dyscyplina sportowa z wykorzystaniem roweru
14. Sport, polegający na trafieniu kijem małej piłeczki do otworu w ziemi

## Pionowo

1. Wyróżniamy następujące jego rodzaje:: wżwyż, o tyczce, w dal...
2. Taniec na lodzie
4. Gra drużynowa, polegająca na umieszczeniu piłki w koszu przeciwnika
6. Sport konny
7. Może być ziemny lub stołowy
9. Sport zimowy, polegający na poruszaniu się po śniegu za pomocą dwóch desek mocowanych do butów i kijków
11. Inaczej wspinaczka wysokogórska



## Oto zagadki dotyczące sportu.

Z całą pewnością po mistrzowsku poradzicie sobie z ich rozwiązaniem :)

1. Każdy sportowiec marzy o tym,  
aby zdobyć srebrny lub złoty. ....
2. Udział w nich jachty biorą,  
wodną trasę przebywają.  
Podczas takich wodnych zawodów  
ustalonych zasad przestrzegają.....
3. Szybko po lodzie niosą nas one,  
obie do butów są przyłączone. ....
4. Między dwiema bramkami  
bielutkie boisko.  
Gra się tutaj krążkami,  
bo dla piłki zbyt ślisko.....
5. Zawodnicy na głowy  
czepki zakładają.  
Rękami i nogami w wodzie poruszają. ....
6. Zawodnicy, grając w piłkę,  
rękami ją odbijają  
i wysoko, ponad siatką  
drugiej drużynie podają. ....
7. Skaczą, lecą!  
Co ich niesie w ten przestwór niebieski?  
Zamiast skrzydeł u nóg mają  
przybite dwie deski. ....
8. Tej łopaty używacie,  
kiedy kajakiem pływacie. ....

Oblicz działania za pomocą kalkulatora i pokoloruj ilustrację według kodu.

