



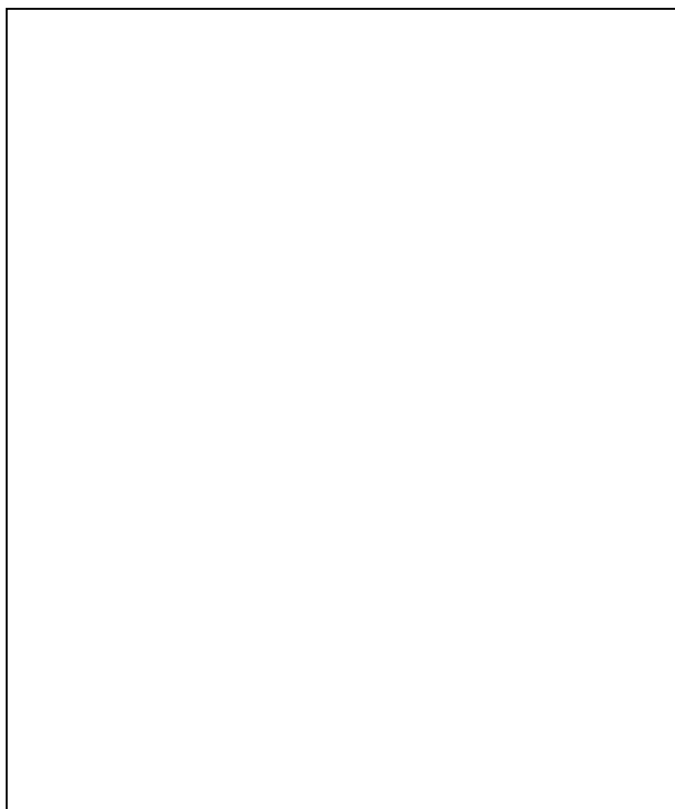
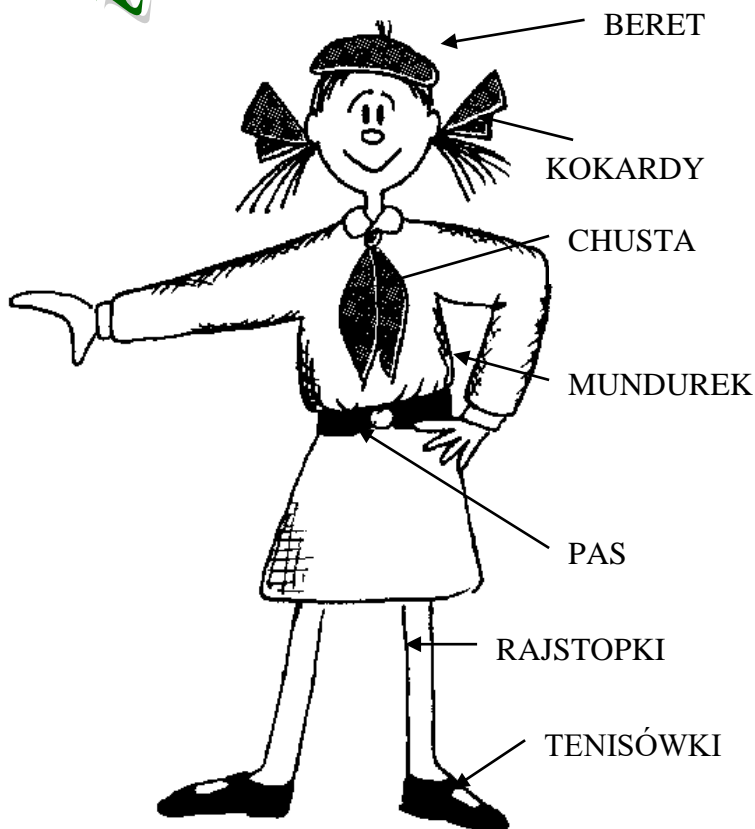
GIMNASTYK- GIMNASTYCZKA

Zuch:



Wiem, dlaczego gimnastyka jest ważna dla zdrowia.
Codziennie rano gimnastykuję się. Mam swoje ulubione ćwiczenia.

Wiem, jak powinien wyglądać strój na zajęcia sportowe. Tak
wygląda Emilka, kiedy idzie na zbiórkę. A jak powinna ubrać się na
lekcje w-f ? Narysowałem obrazek i opisałem, jak ten poniżej.





Systematycznie uczestniczę w zajęciach w-f i znam ćwiczenia, które pozwalają rozgrzać podane części ciała. Dopasowałem odpowiednie literki do podanych ćwiczeń.

brzuski

a) kolana

siad płotkarski

b) żuchwa

prysiady

c) mięśnie brzucha

skłony do kolan

d) mięśnie ud

zwis przy drabinkach

e) mięśnie grzbietu, ud, brzucha

żucie gumy do żucia

f) mięśnie nóg



Dorysuję promyczek do słoneczka za każdy dzień, w którym będę się gimnastykować.



Wiem, które rzeczy negatywnie wpływają na mój organizm.

Wykreśliłem je z obrazków:

