Wychowanie fizyczne — Klasa 4

Gimnastyka

Zadania. Rozwiązaj na liniach. Klucz odpowiedzi na końcu.

Zadania Łatwe (3)

1. Wpisz, co robimy przed treningiem, żeby przygotować ciało.

2. Co ćwiczenie przysiady wzmacnia? (wybierz: nogi / ręce / plecy)

3. Wpisz ćwiczenie, które wzmacnia brzuch (np. deska).

Zadania Średnie (3)

4. Wpisz, ile minut powinna trwać rozgrzewka (np. 2–3 minuty).

5. Co ćwiczenie koci plecy (cat-cow) rozciąga? (wybierz: plecy / nogi / ręce)

6. Wpisz ćwiczenie, które wzmacnia ręce (np. pajacyki).

Zadania Zaawansowane (2)

7. Dlaczego rozgrzewka jest ważna? (wybierz: żeby przyspieszyć trening / żeby chronić przed kontuzją / żeby zmęczyć ciało)

8. Wpisz ćwiczenie na plecy (np. rozciąganie).

Klucz odpowiedzi

Dla rodziców i nauczycieli.

Zadania Łatwe

1. rozgrzewka
2. nogi
3. deska

Zadania Średnie

4. 2-3
5. plecy
6. pajacyki

Zadania Zaawansowane

7. żeby chronić przed kontuzją
8. rozciąganie