

MATERIAŁY POMOCNICZE

ZOSTAŃ SPORTOWYM ASEM

1. Wiersz „Na zdrowie”

Chyba znacie to przysłowie:
„W zdrowym ciele zdrowy duch”.

Zapamiętaj: dobre zdrowie
gwarantuje tylko ruch.

Zatem sportu nie unikaj,
ćwicz bez względu na swój wiek.

A poranna gimnastyka
to najlepszy w świecie lek.

Otwórz okno i pizamę
na sportowy ubiór zmień.
Zacznij trening przed śniadaniem.
Gimnastykuj się co dzień.

Możesz ćwiczyć przy muzyce:
wymach ramion w bok i w przód,
skręty, pompki i nożyce,
nawet śmieszny kaczy chód.

Kiedy będziesz robił skłony
– nie ociągaj się jak żółw;
ruszaj głową w różne strony
i wyginaj śmiało tułów.

Pomyśl o zgarbionych plecach,
o sylwetce zgiętej w łuk.
W górę prostuj się jak świeca,
wspinaj się na palcach nóg.

Nie narzekaj, że na głowie
nie potrafisz stać jak brat.
On myśl złotą „Sport to zdrowie”
zna od wielu, wielu lat.

Jutro i ty zrobisz szpagat,
Gwiazdę, mostek, salto w tył.
Wytrwałości sport wymaga.
Oby ci starczyło sił!

Źródło: Kalendarz Klubu Myszki Norki, Fundacja Dzieciom „Zdążyć z pomocą”

2. Dyplom Sportowego Asa (na następnej stronie)

Zdrowo jem, więcej wiem!

DYPLOM SPORTOWEGO

ASA

dla

