

W zdrowym ciele zdrowy duch (B1)

Popularne powiedzenie widoczne w tytule tego tekstu jest bardzo ważne. Choć aktywność fizyczna jest czasem bardzo męcząca, to jest też niezbędna dla prawidłowego rozwoju i dla utrzymania zdrowia. Dlatego też każdy powinien mieć jakiś swój ulubiony sport albo inny rodzaj ruchu, który będzie regularnie wykonywał.

Może sporty zespołowe?

Jeżeli ktoś ma problemy ze zmotywowaniem się, by wyjść z domu - warto rozważyć sporty zespołowe. Świadomość, że nasi koledzy i koleżanki czekają aż się pojawimy sprawi, że nasza motywacja do wyjścia wzrośnie. Warto pomyśleć o piłce nożnej - to bardzo popularny sport w Polsce i na całym świecie. Niestety wśród graczy w piłkę nożną dość często zdarzają się kontuzje, więc jeśli nadal chcemy ćwiczyć w grupie, to możemy się zastanowić nad czymś mniej ryzykownym. Dobrym pomysłem mogą być zajęcia zorganizowane typu fitness. Za każdym razem trener będzie pilnował byśmy ćwiczyli prawidłowo i byśmy nic sobie złego nie zrobili podczas ćwiczeń.

Wolisz ćwiczyć indywidualnie?

Czasem ciężko jest umówić się z kilkoma osobami o tej samej porze. Wtedy warto rozważyć ćwiczenia, które można wykonywać samemu. Warto pomyśleć o bieganiu. To sport bardzo łatwy do wykonywania, choć należy zadbać o właściwą technikę biegu, a także o odpowiedni strój. Szczególnie ważne są buty.

Odpowiedz na pytania do tekstu

1) Którą z tych aktywności można wykonywać w pojedynkę?

- a) piłka nożna
- b) bieganie
- c) gra w tenisa
- d) siatkówka

2) Co jest elementem ryzyka w grze w piłkę nożną?

- a) prawdopodobieństwo kontuzji
- b) kłopot z doborem stroju
- c) kupno właściwej piłki
- d) nie ma żadnego ryzyka

3) Jaki element stroju jest najważniejszy przy bieganiu?

- a) spodnie
- b) skarpetki
- c) koszulka
- d) buty

4) Jaki rodzaj sportu jest niezwykle popularny?

- a) tenis stołowy
- b) golf
- c) piłka wodna
- d) piłka nożna

5) Co może pomóc na kłopoty z motywacją?

- a) zajęcia zespołowe
- b) rezygnacja ze sportu
- c) zajęcia indywidualne
- d) żadne z powyższych