

Tomasz Rożek
Ania Lewandowska

Nauka. To Lubię
**Jak działa
sport?**

1. Sporty letnie



Ilustracje
SARA OLSZEWSKA



Nauka. To Lubię

Jak działa sport?

Tomasz Rożek
Anna Lewandowska

Nauka. To Lubię
**Jak działa
sport?**

1. Sporty letnie



Hej! Mam na imię Tomek
i opowiem wam
jak działa sport.

A ja jestem Ania
i zaproszę was do
wspólnych ćwiczeń.



Tomasz Rożek
Anna Lewandowska

**Nauka. To Lubię:
Jak działa sport?**

© Copyright for text by Tomasz Rożek, 2024
© Copyright for this edition by Fundacja
Nauka. To Lubię, 2024

Wydawcy:
**Tomasz Rożek
Tomasz Sokołowski
Karol Wyszyński**

Koordinacja projektu
„Sport. To Lubię”:
Agnieszka Ochman

Menedżer administracyjny:
Anna Sierocka

Producent wykonawczy:
Jarosław Danielak

Redakcja:
Joanna Kłos

Konsultacja naukowa:
**Dorota Groffik
Anna Akbaş
Beata Juras**

Korekta:
**Joanna Fifielska
Angelika Tes**

Ilustracje:
**Sara Olszewska
Patrycja Bichta
Katarzyna Kołodziej
AI (okładka, str. tytułowa)**

Projekt okładki i skład:
Jarosław Danielak

ISBN 978-83-975482-5-1

Fundacja Nauka. To Lubię
ul. Konarskiego 18 C
44-100 Gliwice
biuro@naukatolubie.pl

Wstęp



STR. **6**

Aktywność fizyczna



STR. **9**

Kolarstwo



STR. **23**

Bieganie



STR. **37**

Piłka nożna



STR. **53**

Rzuty



STR. **69**

Skoki



STR. **85**

Sporty wodne



STR. **99**

Zdrowe jedzenie



STR. **115**



Wstęp

Chcę Was namówić do ruszenia się z kanapy. Nie to, żebym nie lubił na niej posiedzieć (albo poleżeć). Każdy wie, że to bardzo przyjemne. Ale uwierzcie mi, jazda na rowerze, granie w piłkę, bieganie, spacerowanie czy pływanie jest jeszcze lepsze!

Nasze ciało, mięśnie, stawy, serce, ale także mózg, są zaprojektowane do aktywnego życia. Bez tej aktywności źle działają i z czasem się psują. Jak rower, który stoi nieużywany w garażu albo w piwnicy. Z opon schodzi powietrze, łańcuch i zębatki rdzewieją, a przerzutki przestają działać. Gdy po długim nieużywaniu nabierzemy ochoty na rowerową wycieczkę, jazda może być wręcz niebezpieczna.

Aktywność to jeden z najlepszych sposobów dbania o siebie. Dzięki niej jesteście zdrowsi, a nasze ciało i nasz umysł lepiej działają. Lepiej śpimy, lepiej się uczymy i łatwiej dogadujemy się z rówieśnikami. Jedne aktywności wzmacniają nam mięśnie i serce, inne uczą równowagi i koordynacji, a jeszcze inne odpowiedzialności i współpracy. Tego uczymy się na przykład w grach zespołowych.



A jeżeli już o zespole mowa. Niektóre rzeczy lepiej zrobić w zgranym zespole, dlatego do podrywania z kanap, do przekonania Was, że aktywność fizyczna jest super, zaprosiłem **Anię Lewandowską**. Mistrzynię Europy w karate, sportsmenkę, osobę, która jak mało kto promuje zdrowy i aktywny styl życia (naszą rozmowę przeczytacie na końcu książki). Myślę, że razem z Anią (no i z Wami), zdziałamy cuda. Zapraszam do lektury!

Tomasz Rożek

Koniecznie zajrzyjcie też do **Active Booka**, który pomoże Wam odkryć radość z aktywności fizycznej!



**Kolejne części
już niebawem!**

W środku
NAKLEJKI



Aktywność fizyczna



Janek, wyglądasz, jakbyś właśnie wszedł na wysoką górę. Cały jesteś mokry od potu!

Właśnie tak się czuję. Nie wiem, o co chodzi, przecież rok temu też jeździłem na tym **rowerze** i szło mi jakoś lepiej.



No wiesz, skoro jeździsz na rowerze raz w roku, to nie ma co się dziwić... Ale czekaj! Zamieńmy się rowerami.





Zuza, twój rower jest super, jedźcie się na nim jak z górki!

A twój odwrotnie! Ledwo na nim utrzymuję równowagę. Jakbym ciągnęła za sobą przyczepę kamieni. Zatrzymajmy się!

Mówiłem ci, że coś jest z nim nie tak!

Dłużej nie dam rady. Nie umiem złapać tchu. Ten rower jest zepsuty. Chyba dzisiaj nie pojedziemy na żadną wycieczkę.

Może jednak coś wymyślimy? Może da się go jakoś szybko naprawić?

Tylko gdzie teraz znajdziemy pomoc? Od domu też już odjechaliśmy kawałek drogi. Chyba że... mam pomysł! Chodź! Poprosimy o pomoc trenera Tomka.



Tak myślałem... Janku, kiedy ostatni raz jeździłeś na tym rowerze?

No... nie było jakoś wielu okazji ostatnio. Niech się zastanowię. Chyba wiosną.



Wiosną?

Tak, wiosną... zeszłego roku.





Popatrzcie na łańcuch. Jest kompletnie **zardzewiały**. Trzeba go dobrze **nasmarować**. Dziwię się, że w ogóle tu dojechałeś. Dobrze, że nic się po drodze nie uszkodziło. Mieliście sporo szczęścia. Ten łańcuch w każdym momencie mógł się zerwać, a może nawet uszkodzić przerzutki. Wtedy byłby spory kłopot. Ale to już z głowy, po nasmarowaniu powinno być w porządku. A tak w ogóle gdzie się wybieracie?

