

Fisa de lucru _ Educatie fizica si sport

1. Ce facem inainte de exercitiile fizice?

- ☐ Ne asezam pe banca
- ☐ Bem apa
- ☐ Facem incalzirea

2. De ce este importanta incalzirea?

- ☐ Ne oboseste
- ☐ Ne protejeaza de accidentari
- ☐ Ne face sa alergam mai repede

3. Cum trebuie sa ne comportam la ora de sport?

- ☐ Ne impingem colegii
- ☐ Respectam regulile si colegii
- ☐ Strigam

4. Ce facem daca ne simtim rau la ora de sport?

- ☐ Continuum exercitiul
- ☐ Plecam acasa
- ☐ Anuntam profesorul