

Sport

Sport er veldig bra aktivitet. Sport er viktig for mennesker når det gjelder helse, Vi trenger sport hver dag for å holde form. Det er mange ulike sportaktiviteter f.eks. fotball, vallegball, jogge, sykle, løpe, bilsport, gåtur, klatring av fjell . o.s.v.

Mange mennesker interesserer ulike deler av sport, men fotball er best fordi mest folk liker å spille fotball. Det er to lag i fotball kamp og hver lag består av elvespiller. 1 målkeeper, fire forsvar og en i midten og fire går til angrep.

Det spilles i 90 minutter og når denne timen er sluttet vi må sjekke hvor mange mål hver team har så Teamen som har mest mål skal vinne. Hvis du gjør feil i kampen, skal du få straff , første gang kan du få gule kort og dersom du gjør andre feil, får du rødkort.

Å gå tur også er veldig bra sport, du får frisk luft, du kan se forskjellige fugler i skogen, du kan oppleve naturen og se ulike Trær som finnes i skogen.

De beste måte du kan bruke på turen er å sykle fordi du kan få frisk-luft samtidig du trener. Å danse er også veldig bra aktivitet fordi du beveger seg mye og kroppen din trenger mye bevegelse for å beskytte fat, sykdom ;

Mange danser for å få morsomt, men de får også trening som deres kropp trenger.

Du må drikke mye vann og spise ulike mat for å utføre sport og holde i form.

(247 ord)