

1 .Zadania 26-30.10.2020r.

Drodzy uczniowie w związku z zaistniałą sytuacją i brakiem lekcji w - f chciałabym abyście zapoznali się i wykonali pewne zadania samodzielnie lub z pomocą kogoś bliskiego;).

Do poczytania: Higiena osobista i zdrowie.

1. Higiena osobista i zdrowie: Dbamy o higienę rąk i całego ciała w ciągu dnia, myjemy ręce po ćwiczeniach ruchowych i innych czynnościach dnia codziennego, zawsze ćwiczymy w stroju sportowym, umiemy przebierać się samodzielnie lub jeśli wymaga tego sytuacja z pomocą kogoś bliskiego. Strój jest zawsze czysty, schludny i zadbany.

2. Wyjaśnij : Jak aktywność ruchowa wzmacnia organizm dziecka?

Zdanie napisz i odeślij w dzienniku elektronicznym do Aleksandra Borkowska nauczyciel WF. Podaj 3-5 przykładów.

3. Postaraj się codziennie przeznaczyć 10-20min. na ćwiczenia ruchowe. Ćwiczenia pewnie wykonasz w domu (możesz razem z bratem, siostrą).Pamiętaj, że ćwiczysz na miarę swoich możliwości .Jeśli zadanie okaże się zbyt trudne to zrób to co potrafisz ;) i to co ćwiczymy razem na lekcji. Pamiętaj, że rozgrzewka jest po to aby rozgrzać organizm i zaangażować główne grupy mięśniowe do wytężonego wysiłku. Rozgrzewka : - m. szyi, - krążenia RR w przód i w tył, -wymachy RR, - krążenia bioder, -skłony i opady T (tułowia), -5-10 podskoków w przód i w tył. -5-10 pajacyków, -10 przysiadów, - w przysiadzie: wyrzuty NN w tył 10-16 razy, -ćw. Rozciągające w leżeniu na dywanie/na podłodze(w leżeniu na plecach RR w bok noga praw dotyka lewej ręki i na odwrót).

Jeśli coś sprawia Tobie trudność to nie wykonuj ćwiczenia.