

Zadania klasa 4c 9-13.11.2020r.

Do poczytania

Historia Igrzysk Olimpijskich

Z zakresu wiedzy:

1. Wyjaśnij pojęcie i odeślij na dzienniku elektronicznym.
(Flaga olimpijska symbolizuje różnorodność i jedność ludzi, a pięć kół olimpijskich w różnych kolorach odnosi się do poszczególnych kontynentów.
a) znicz olimpijski (jego symbolika).....
b) co ile lat odbywają się igrzyska olimpijskie.....
a) opisz, który kolor jaki symbolizuje kontynent?(5 kolorów)

Ćwiczenia:

2. Postaraj się codziennie przeznaczyć 10-30 min. na ćwiczenia ruchowe. Ćwiczenia pewnie wykonasz w domu (możesz razem z bratem, siostrą, tatą i mamą;)). 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.

Pozdrawiam, p. Ola.