

Witam Was serdecznie

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

Z zakresu wiedzy:

1. Wyjaśnij pojęcie i przynieś do szkoły. Zdanie zapisz na karteczce.
(Flaga olimpijska symbolizuje różnorodność i jedność ludzi, a pięć kół olimpijskich w różnych kolorach odnosi się do poszczególnych kontynentów.
a)znicz
olimpijski.....
b)co ile lat odbywają się igrzyska
olimpijskie.....
a)narysuj flagę olimpijską odpowiednimi kolorami (opisz, który kolor to jaki kontynent).

(Dla chętnych)!!!!

Flaga olimpijska w formie plakatu minimum format A 3 prawidłowo narysowana
i opisana będzie nagrodzona dodatkową oceną

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.

Razem z filmem wykonaj rozgrzewkę:

https://www.youtube.com/watch?v=SGuKDNvBoU&ab_channel=FittyKidPolska

Serdecznie pozdrawiam. P.Beata