

Klasa 1b, 2 b PP

WF 21.04.2020 r.

Temat: Aktywność ruchowa, a zdrowie.

Aktywność ruchowa jest głównym czynnikiem utrzymania zdrowia, młodości, zapobiegania wszystkim chorobom cywilizacyjnym (cukrzyca, miażdżycy, chorobom serca, układu krążenia, otyłości). Brak ruchu powoduje zaburzenia metaboliczne, ma ujemny wpływ na psychikę oraz zdolność odreagowywania stresu. Dziesięć zasad aktywności fizycznej:

1. Ćwicz regularnie i z zaangażowaniem na lekcjach wychowania fizycznego.
2. Zapisz się na ulubione pozalekcyjne zajęcia ruchowe.
3. Uprawiaj różnorodne formy aktywności fizycznej.
4. Ćwicz jak najczęściej na świeżym powietrzu.
5. Bądź aktywny fizycznie przynajmniej 1 godzinę dziennie.
6. Pamiętaj, że jednorazowa dawka ruchu nie powinna trwać krócej niż 10 minut.
7. Ćwicz z intensywnością umiarkowaną lub podwyższoną (dużą).
8. Ogranicz czas spędzony przed komputerem i telewizorem.
9. Podczas nauki stosuj krótkie przerwy poświęcone na ruch.
10. Przed wysiłkiem fizycznym nie zjadaj obfitych i ciężkostrawnych posiłków.

Teraz więc czas, aby się poruszać, włącz filmik i życzę udanej zabawy, powodzenia.

<https://www.youtube.com/watch?v=GtQEbongeSU>

WF 23.04.2020

Temat: Ćwiczenia ruchowe z piłkami.

Dzisiaj poćwiczymy z piłkami, przygotuj do lekcji jakąkolwiek piłkę, jaką masz w domu, wygodny, sportowy strój, przewietrz dobrze pokój przed przystąpieniem do zajęć i dajesz z siebie wszystko podczas ćwiczeń, życzę powodzenia i miłej zabawy.

<https://www.youtube.com/watch?v=0gzOTmswJx0>