

Poniedziałek 25.05.2020

Temat: **Gimnastyka śródlekyjna - ćwiczenia mobilizujące i rozciągające.**

Dzisiaj kolejna lekcja na platformie e-wychowanie fizyczne.

Link do lekcji będzie aktywny do piątku 29.05.2020.

Do ćwiczeń przygotuj krzesło, a następnie otwórz link [Ćwiczenia mobilizujące i rozciągające ciało podczas przerwy od nauki](#) i postaraj się wykonać ćwiczenia razem z prowadzącym.

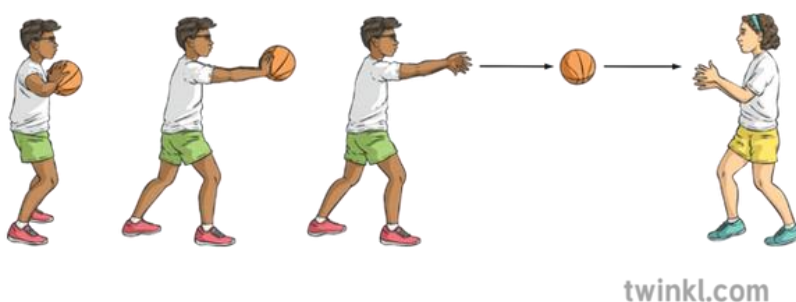
Na pewno dasz radę! Powodzenia!

Środa 27.05.2020

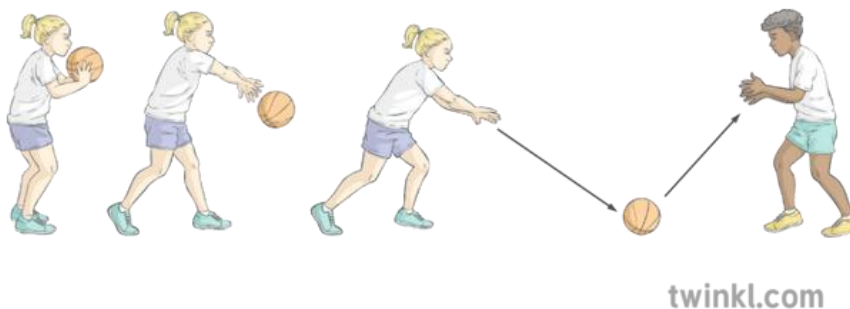
Temat: **Podania i chwyt piłki oburącz sprzed klatki piersiowej.**

Koszykówka jest dyscypliną zespołową, która wymaga podań między zawodnikami do przemieszczania się piłki na boisku.

Podstawowym podaniem jest podanie oburącz sprzed klatki piersiowej, po którym piłka leci poziomo do drugiego zawodnika.



Następnym podaniem jest podanie oburącz kozłem, które również wykonujemy sprzed klatki piersiowej wypychając piłkę w dół, tak aby odbiła się o podłoże.



Przed podaniem ramiona są ugięte w stawach łokciowych, łokcie lekko odwiedzone w bok. Ręce trzymają piłkę blisko ciała, na wysokości klatki piersiowej. Palce dłoni rozstawione są szeroko, obejmując boki piłki. Wyrzut piłki następuje poprzez szybki wyprost w stawach łokciowych oraz zgięcie dłoniowe w nadgarstkach.



Zaproś dzisiaj do ćwiczeń drugą osobę np. rodzeństwo lub rodzica i wykonajcie razem następujące zadania. Wykonajcie po 10 powtórzeń każdego ćwiczenia.

Położcie się na brzuchu na podłodze twarzami do siebie:

- kulajcie piłkę do siebie po podłodze,
- rzucajcie piłkę do siebie wypychając ją oburącz sprzed klatki piersiowej, trzymajcie łokcie uniesione nad podłożem.

Usiądźcie w rozkroku naprzeciwko siebie:

- kulajcie piłkę do siebie po podłodze,
- rzucajcie piłkę do siebie wypychając ją oburącz sprzed klatki piersiowej,
- rzucajcie piłkę do siebie kozłem, tak by odbiła się raz o podłogę.

Stańcie naprzeciwko siebie:

- rzucajcie piłkę do siebie wypychając ją oburącz sprzed klatki piersiowej,
- rzucajcie piłkę do siebie kozłem.

Stań przed ścianą:

- rzuć piłkę o ścianę i chwyć w ręce piłkę, która spadła i odbiła się od podłogi,
- rzuć piłkę o ścianę i chwyć w ręce piłkę odbitą od ściany.

Pamiętaj! W trakcie ćwiczeń z piłką uważaj, aby nie uszkodzić czegoś w domu!

Piątek 29.05.2020

Temat: **Zasady zdrowego odżywiania.**

Na początek przypomnij sobie, jak zbudowana jest piramida zdrowego żywienia i aktywności fizycznej oglądając film [Zbilansowana dieta dziecka](#).

Codzienna aktywność fizyczna i odpowiednia dieta są kluczem do zdrowia, dlatego pamiętaj o zasadach zdrowego odżywiania:

1. Spożywaj posiłki regularnie - 5 posiłków dziennie, co 3-4 godziny.
2. Jak najczęściej jedz warzywa i owoce, pamiętając o właściwych proporcjach - 75% warzywa, 25% owoce.
3. Spożywaj produkty zbożowe, zwłaszcza pełnoziarniste.
4. Codziennie wypijaj co najmniej 2 szklanki mleka (możesz je zastąpić jogurtem naturalnym, kefirem lub serem).
5. Jedz ryby, nasiona roślin strączkowych, jaja i chude mięso. Ogranicz spożycie mięsa czerwonego i przetworzonych produktów mięsnych.
6. Ogranicz spożycie tłuszczów zwierzęcych, zastępuj je olejami roślinnymi.
7. Unikaj spożycia cukru i słodyczy, możesz zastąpić je owocami i orzechami.
8. Nie dosalaj potraw, unikaj produktów z dużą zawartością soli. Do przyprawiania używaj ziół, które mają cenne składniki i poprawiają smak.
9. Pamiętaj o picciu wody, co najmniej 1,5 litra dziennie.
10. Pamiętaj o podstawie piramidy - codziennej aktywności fizycznej.