

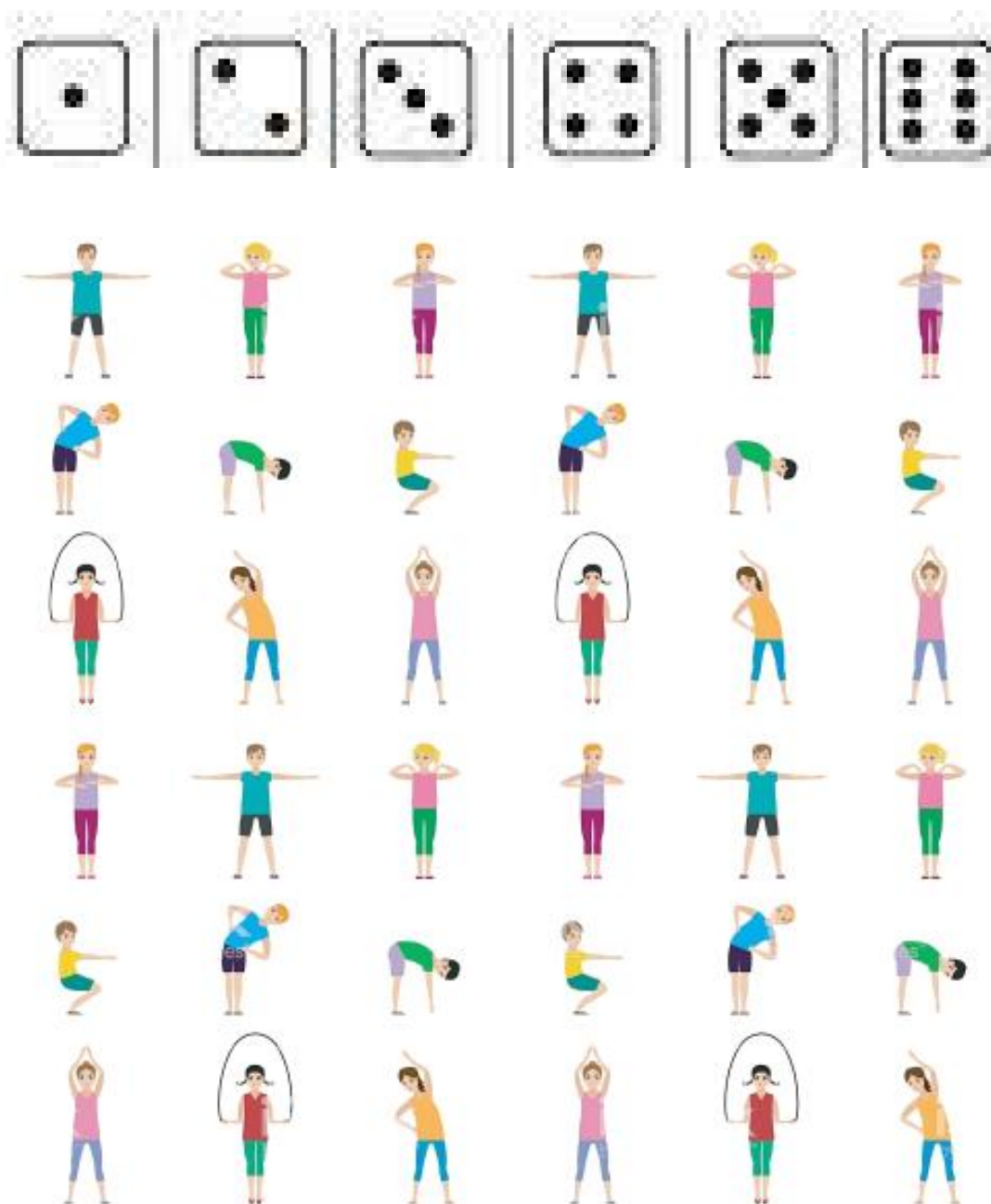
Wtorek 28.04.2020

Temat: **Gimnastyka ogólnorozwojowa.**

Na dzisiejszą lekcję potrzebna będzie kostka z dowolnej gry planszowej. Jeżeli nie masz w domu kostki do gry, przygotuj sześć karteczek z cyframi od 1 do 6.

Rzuć kostką lub wylosuj jedną karteczkę. W zależności od liczby wyrzuconych oczek lub wylosowanej cyfry wykonaj wszystkie ćwiczenia, które znajdują się w kolumnie (z góry na dół) pod odpowiednim obrazkiem. Każde z ćwiczeń powtórz 10 razy. Ćwiczenia wykonuj dokładnie, nie śpiesz się.

Następnie rzuć kostką lub wylosuj karteczkę jeszcze raz i wykonaj kolejne ćwiczenia.



## Objaśnienia do ćwiczeń



Pajacyki



Skłony w bok z rękami na biodrach



Skoki na skakance  
Jeżeli nie masz w domu skakanki naśladowuj ruchy, jakbyś na niej skakał



Ręce zgięte na wysokości klatki piersiowej - wymachy ramion w tył



Przysiady



Wspięcia na palce z rękoma splecionymi nad głową



Ręce na barkach - krążenia łokci.



Skłony tułowia w przód



Skłony tułowia w bok

Czwartek 30.04.2020

Temat: **Znaczenie aktywności fizycznej dla zdrowia. Moja ulubiona aktywność na świeżym powietrzu.**

Na początek obejrzyj krótki film o wpływie wysiłku fizycznego na zdrowie człowieka - [Aktywność fizyczna](#)

Pamiętasz, że podstawą piramidy zdrowia jest codzienna aktywność fizyczna. Ruch jest jednym z najważniejszych elementów zdrowego stylu życia, ponieważ:

- zapewnia prawidłowy rozwój fizyczny i umysłowy,
- utrzymuje dobry stan zdrowia,
- zwiększa odporność organizmu,
- poprawia sprawność fizyczną,
- poprawia koordynację ruchową,
- wzmacnia siłę mięśni,
- zapobiega powstawaniu wad postawy,
- pomaga utrzymać prawidłową masę ciała,
- zmniejsza ryzyko wystąpienia otyłości oraz chorób przewlekłych (choroby serca, nadciśnienie, nowotwory, cukrzyca),
- dobrze wpływa na pamięć,
- poprawia nastrój,
- zapewnia lepszy sen.

Na zewnątrz coraz cieplej. Na pewno tęsknisz już za wyjściem z domu na dwór. Mi najbardziej brakuje zwyczajnych spacerów i jazdy na rowerze.



A tobie?

Wykonaj na kartce rysunek swojej ulubionej aktywności ruchowej na świeżym powietrzu.