

Wtorek 19.05.2020

**Temat: Nauka kozłowania piłki prawą i lewą ręką w miejscu.**

Dzisiaj mam dla ciebie lekcję koszykówki, którą znajdziesz na platformie e-wychowanie fizyczne.

Link do lekcji będzie aktywny do piątku 22.05.2020.

Przygotuj do ćwiczeń kawałek wolnej przestrzeni w domu oraz dowolną piłkę. Następnie otwórz link [Podstawy kozłowania](#) i postaraj się wykonać ćwiczenia razem z prowadzącym. Na pewno dasz radę! Powodzenia!

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

Czwartek 21.05.2020

**Temat: Symbole olimpijskie - znaczenie flagi i znicza olimpijskiego.**

W tym roku na przełomie lipca i sierpnia miały odbyć się Letnie Igrzyska Olimpijskie w Tokio. Z powodu pandemii koronawirusa zostały one odwołane i przełożone na rok 2021. Igrzyska olimpijskie to największa, najbardziej znana i prestiżowa impreza sportowa na świecie, która odbywa się co 4 lata.

Zapoznaj się z lekcją Muzeum Sportu i Turystyki w Warszawie na [temat Historia nowożytnych Igrzysk Olimpijskich](#).

Flaga olimpijska jest jednym z najważniejszych symboli olimpijskich. Wciągana jest na maszt na stadionie olimpijskim podczas ceremonii otwarcia i pozostaje tam przez całe igrzyska, aż do ceremonii zamknięcia. Na fladze olimpijskiej znajduje się pięć różnokolorowych przecinających się kół, które symbolizują zarazem różnorodność, jak i jedność ludzi zamieszkujących Ziemię. Poszczególne kolory symbolizują następujące kontynenty:

- niebieski – Europa
- czarny - Afryka
- czerwony - Ameryka
- żółty - Azja
- zielony - Australia

Wykonaj na kartce rysunek flagi olimpijskiej. Podpowiedź znajdziesz na obejrzanym przed chwilą filmie.

Kolejnym symbolem olimpijskim jest znicz olimpijski, który łączy tradycję nowożytnych igrzysk z igrzyskami antycznymi. Zapalany jest na stadionie olimpijskim w dzień rozpoczęcia igrzysk, a gaśnie podczas ceremonii zamknięcia. Znicz zapala ostatni uczestnik sztafety biegnącej z ogniem olimpijskim, który wzniesany jest tradycyjnie w greckiej Olimpii przy użyciu promieni słonecznych.

Zapoznaj się z lekcją Muzeum Sportu i Turystyki w Warszawie opisującą [Historię pochodni olimpijskich](#).

Jeżeli masz ochotę oraz odpowiednie materiały w domu, wykonaj pochodnię olimpijską według wskazówek umieszczonych na filmie. (Zadanie tylko dla chętnych!).