

Poniedziałek 27.04.2020

Temat: **Ćwiczenia rozwijające ogólną sprawność fizyczną.**

Mam nadzieję, że podobały ci się poprzednie ćwiczenia z kostką do gry.

Dzisiaj też będziesz jej potrzebować. Jeżeli nie masz w domu kostki, przygotuj sześć karteczek z cyframi od 1 do 6.

Na początek wykonaj krótka rozgrzewkę - bieg w miejscu przez ok. 1 minutę.

Następnie rzuć kostką lub wylosuj jedną karteczkę i wykonaj zadanie:



Jeżeli wypadnie 1 oczko - wykonaj 1 pompkę (może być w klęku podpartym).



Jeżeli wypadną 2 oczka - wykonaj 2 przysiady.



Jeżeli wypadną 3 oczka - wykonaj 3 podskoki w miejscu.



Jeżeli wypadną 4 oczka - wykonaj 4 pajacyki.



Jeżeli wypadnie 5 oczek - połóż się na brzuchu, unieś wyprostowane ręce i nogi nad podłogę i wytrzymaj 5 sekund.



Jeżeli wypadnie 6 oczek - połóż się na plecach i wykonaj 6 brzuszków.

Rzuć kostką przynajmniej 5 razy. Jeżeli masz ochotę, możesz wykonać więcej rzutów.

Życzę szczęścia i miłej zabawy!

Środa 29.04.2020

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.