

5 SP

19.05.2020 r.

**Temat: Jak wykonać prawidłową rozgrzewkę.**

Pamiętajcie – przed i po wykonaniu zadań ruchowych przewietrzcie dobrze pokój, bo świeże powietrze dotleni Wasz organizm i pozwoli uzyskać lepsze efekty. Rozgrzewkę, znajdziesz klikając na

poniższy link [https://www.youtube.com/watch?v=SGuKDNvBo\\_U](https://www.youtube.com/watch?v=SGuKDNvBo_U)

Wskazówki do rozgrzewki :

Ćwicz razem z prowadzącymi. Jeżeli któreś ćwiczenie będzie za trudne i nie dasz rady, pomiń je i

ćwicz dalej. Jak wrócimy do szkoły wspólnie wykonamy rozgrzewkę – mam nadzieję, że dasz radę ją

poprowadzić.

Wykonując rozgrzewkę pamiętaj o właściwym doborze stroju sportowego i higienie ciała.

1. Dobieraj strój sportowy w zależności od warunków atmosferycznych.

2. Ćwicząc w domu: koszulka, spodenki i obuwie sportowe.

3. Zabawy i ćwiczenia na świeżym powietrzu szczególnie wiosną: dres sportowy. Zimą pamiętaj o

czapce i rękawiczkach.

4. Po każdym treningu zadбай o higienę ciała prysznic lub kąpiel i oczywiście bielizna do prania.

20.05.2020 r.

**Temat: Zasady zdrowego odżywiania.**

Witam Was serdecznie, dzisiaj omówimy sobie 10 zasad zdrowego odżywiania, mam nadzieję, że

większość z nich stosujecie na co dzień i wpływają pozytywnie na Waszą dietę, życzę miłego oglądania i mam nadzieję, że dużo z niego zapamiętacie, pozdrawiam Was serdecznie-  
Maria

Olejniczak ·

<https://www.youtube.com/watch?v=DF4znGEcBPU>

21.05.2020 r.

**Temat: Racjonalne odżywianie.**

Dzień dobry, dzisiaj nada zostaniemy w temacie zdrowego odżywiania i racjonalnego odżywiania. Co

to oznacza, aby jeść pełnowartościowe posiłki, nie śmieciowe jedzenie( Fast-foody), przerwy między

posiłkami, powinny być nie większe, niż 4 godziny, powinniśmy spożywać 5 posiłków dziennie, ale

ostatni, nie później, niż 2 godziny przed snem. Połowę naszego talerza z jedzeniem powinny stanowić

warzywa.

Obejrzyjcie filmik i zastanówcie się, jak wyglądają wasze talerze, czego na nich brakuje, czego jest za

dużo, a czego za mało, ;przemyślcie swoją dietę i spróbujcie dostosować się do zaleceń.

<https://www.youtube.com/watch?v=Muy3C0rTChY>