

Wychowanie fizyczne klasa 2a - tydzień pierwszy zdalnego nauczania (wejście przez dziennik elektroniczny poniedziałek 9.50- 10.35)

Zadania do wykonania.

PORANNA GIMNASTYKA

Wykonaj kilkakrotnie pokazane ćwiczenia.(ćwicz codziennie)



Zadanie 1. Odpowiedz na pytania, (odpowiedzi możesz przesać na adres beatakajdy@interia.pl)

1. Produkt mleczny w kubeczku to

2. Gdy ją obierali, to nad nią płakali
3. Pomarańczowa krewniaczka kabaczka
4. Pierwsze danie obiadowe
5. Warzywo na keczup
6. Mówi się , że głowa pusta.....
7. Pomidory, ogórki, ziemniaki, buraki to.....
8. Najważniejszy posiłek.
9. Żółty, biały lub topiony.
10. Zielony ma garniturek.
11. Jabłka, gruszki, śliwki to... ..
12. Wieczorny posiłek.....



Witaminy i sole mineralne zawarte w owocach i warzywach podnoszą odporność, chronią nas przed zachorowaniem.

Wapń zawarty w mleku i jego przetworach wzmacnia kości.

Białko z mięsa i nabiału buduje nasze mięśnie.

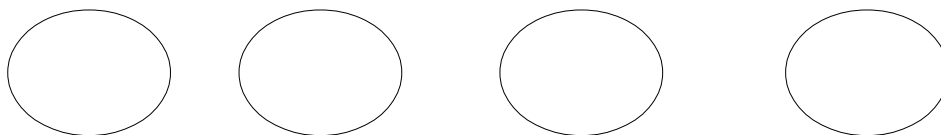
Węglowodany, czyli kasza, ryż, makaron, pieczywo, dają nam energię do wysiłku fizycznego i nauki.

Zdrowe odżywianie powoduje, że mamy piękną cerę, ładne włosy, twarde -nie łamliwe kości.

Zadanie 2. Zabawa w układanie jadłospisów.

Musisz wymyślić trzy zdrowe posiłki. Narysuj 4 talerze.

Na każdym z nich umieść posiłek. Możesz opisać co znajduje się na talerzach.



Śniadanie
kolacja

obiad

Zadanie 3. Zestaw ćwiczeń do porannej gimnastyki.

Chcesz rumianej nabrać cery,
żywym, byстрыm być jak r tęć.
Wiedz ,że sprawią to spacery
i do gimnastyki chęć

SKORZYSTAJ Z ŁĄCZA
ZABAWA - NA ZIEMI ZOSTAJE

<https://www.youtube.com/watch?v=S5TFdKc6TB4>

Wybierz się na spacer.

Ustaw slalom, układając na ziemi w linii prostej plastikowe butelki lub zgniecione kartki papieru.

Pokonuj slalomem przeszkody w różny sposób:

- na jednej nodze
- skacząc jak zając,
- tocząc piłkę nogą,
- bokiem ,
- tyłem.

Fajnej zabawy. Pozdrawiam beatakajdy@interia.pl