

# Wychowanie fizyczne klasy VI,VII,VIII

## 1. ZDROWY STYL ŻYCIA

W zdrowym stylu życia nie chodzi o ideę czy modę lansowaną przez popkulturę, lecz o praktyczne korzyści. Po pierwsze prowadząc zdrowy tryb życia zwiększamy szansę na uniknięcie wielu chorób i przedwczesnej śmierci. Często nie zwracamy uwagi na to co jemy, czy to jest zdrowe, ale powinniśmy pamiętać, że nasz organizm potrzebuje pewnych składników do tego, aby móc normalnie funkcjonować. Potrzebuje też ruchu, ale i odpoczynku. Aktywność fizyczna odgrywa bardzo ważną rolę w zapobieganiu i leczeniu wielu chorób, głównie wciąż narastającego problemu otyłości. Każdy z nas spożywa pokarmy, każdy z nas robi to codziennie, ale ... ile osób zastanawia się nad faktem czy to co dostarczamy wraz z pożywieniem do naszego organizmu zaspokaja nasze potrzeby? Aby żyć musimy jeść, musimy dostarczać do naszego organizmu nie tylko białka, tłuszcze i węglowodany, ale również witaminy i składniki mineralne. Prawidłowe żywienie jest warunkiem utrzymania dobrego stanu zdrowia w każdym okresie życia.

ZAPRASZAM DO OBEJRZENIA FILMIKU O ZDROWYM TRYBIE ŻYCIA

[/www.youtube.com/watch?v=e0BI1CSdIDg&feature=youtu.be&fbclid=IwAR2PvE5okA0PFel5rW6QbxgTBORRX2OjEidkFSnKScrfZixMx9BVnHe0BIE](https://www.youtube.com/watch?v=e0BI1CSdIDg&feature=youtu.be&fbclid=IwAR2PvE5okA0PFel5rW6QbxgTBORRX2OjEidkFSnKScrfZixMx9BVnHe0BIE)

## 2. MISTRZOSTWA ON-LINE W SKAKANIU NA SKAKANCE

**Drodzy @ktywni uczniowie!!!**

Jeśli nie mogę Wam zorganizować zawodów sportowych w tradycyjnej formie, „na żywo”, to zrobię Mistrzostwa on-line . Pierwszy turniej pozwoli wyłonić najlepszych w skakaniu na skakance . Będzie to super szybka konkurencja sportowa!

Nie potrzeba dużo przestrzeni ani sprzętu. Wystarczy skakanka i np. to z czym większość z Was nigdy się nie rozstaje, czyli telefon komórkowy . **Zadanie polega na wykonaniu jak największej ilości skoków na skakance w czasie 60 sekund.**

Musicie zatem poprosić kogoś by Was nagrał w trakcie podskoków, albo odpowiednio ustawić telefon, kamerę czy inny sprzęt umożliwiający nagranie Was w czasie ćwiczeń. **NAJLEPIEJ ZROBIĆ TO POD CZUJNYM OKIEM RODZICA .**

Tylko

w ten sposób będę mogła później odtworzyć materiał wideo i zobaczyć jak poradziliście sobie z zadaniem oraz wyłonić zwycięzcę . Można liczyć głośno ilość podskoków jak komuś tchu nie zabraknie albo kamerzysta pomoże . **FILMIK NALEŻY NADESŁAĆ SWOJEMU NL-I WYCH.FIZ DO 11.12.2020R.**

**Nagrody:** trzech uczniów z największą liczbą podskoków otrzyma medal a także ocenę celującą z wychowania fizycznego.

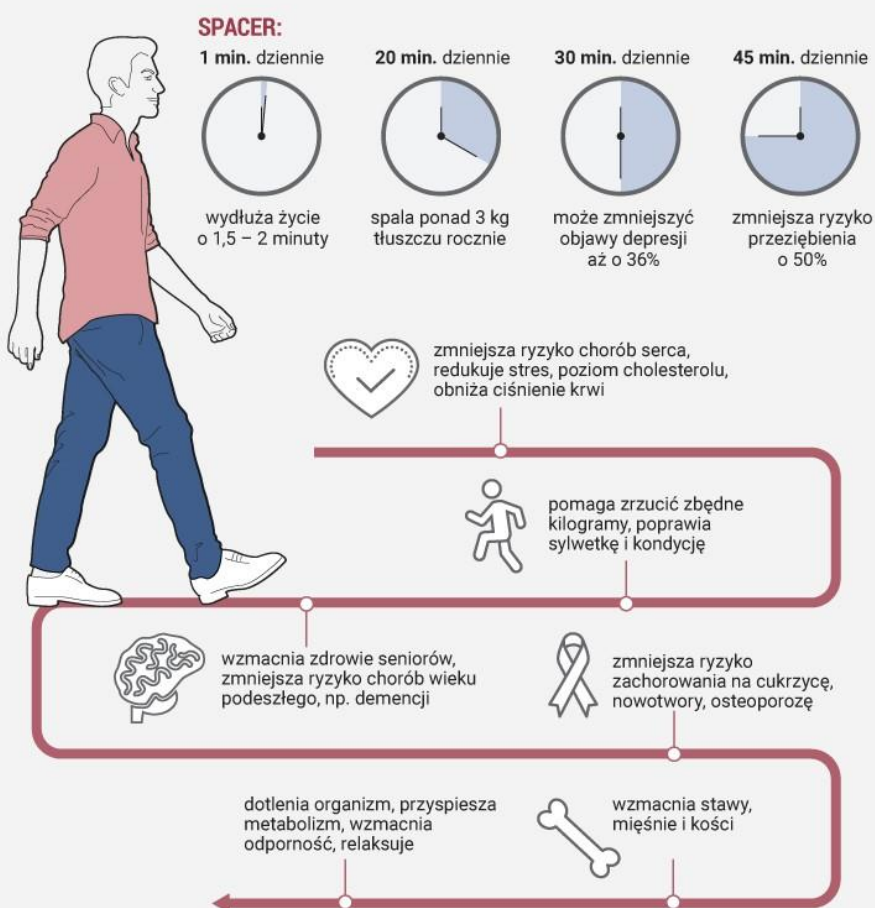
KATEGORIA : DZIWE CZĘTA ,  
CHŁOPCY

Wszystkim Wam życzę powodzenia!

### 3. Challenge dla uczniów, którzy chcą otrzymać dodatkową ocenę **bardzo dobrą z aktywności**

## Spacer dla zdrowia

Lekarze i eksperci ds. kultury fizycznej przekonują, że aby odnieść duże korzyści dla zdrowia nie trzeba wcale podejmować wielkiego wysiłku, ani uprawiać sportu wyczynowo. Wystarczy tylko co jakiś czas wstać z krzesła i ruszyć piechotą przed siebie.



Źródło: zdrowie.pap.pl, everybodywalk.org

 Serwis Zdrowie

**PODEJMUJEMY WYZWANIE TYSIĄCA KROKÓW  
CODZIENNIE.**

(Można więcej, kto nie da rady może zacząć od mniejszej ilości)

Od poniedziałku do piątku (30.11-04.12.2020r) codziennie pokonujemy odległość mierzoną w krokach.

Zapisujemy codziennie ilość kroków , na koniec tygodnia wysyłamy informacje do swojego nauczyciela.

**ZAPROŚCIE RODZICÓW DO PODJĘCIA WYZWANIA RAZEM Z WAMI.**