W-f klasa 5 - zdalne nauczanie - tydzień jedenasty

01 – 05.06. 2020

<u>Dla przypomnienia</u>: codziennie ok godz. 9.00 na Messengerze dla was rozgrzewka „rozruchowa” ☺, ☺, ☺.

Na ten tydzień nasze propozycje są nastę

1. **Dzień Dziecka (dzień wolny od zaje**

Wiersz dla ciebie

ELEMENTARZ SPORTOWY

Każde dziecko o tym wie: Chcesz być zdrowy – ruszaj się! Sport to bardzo ważna sprawa. Są reguły, jest zabawa. Jest dyscyplin co nie miara, część z nich nowa, a część stara. Od wędkarstwa, sztuk łowieckich, od antycznych igrzysk greckich, poprzez dzieje, poprzez lata aż do współczesnego świata. Każdy znajdzie coś dla siebie. Sprawdź, co dobre jest dla ciebie. Może rolki, koszykówka, rower, piłka lub siatkówka, szachy, judo czy pływanie taniec, skoki, żeglowanie biegi, sanki i łyżwiarstwo, hokej, snowboard czy narciarstwo? Może tenis lub karate? Namów mamę, siostrę, tatę. Również dla twojego brata dobrodziejstwa sportów świata: refleks, sprawność, orientacja, walka i rywalizacja. Ważna jest też ta zasada (to zaleta jest, nie wada): nie są ważne tu medale, lecz jak ćwiczysz – czy wytrwale, czy szanujesz przeciwnika. Jaki jesteś, stąd wynika! Sport nauczyć może wiele. Zdrowy duch jest w zdrowym ciele, a z wszystkiego jedna racja<u>: górą sport i rekreacja!</u>

<u>Zadanie dla chętnych</u>: super, że przeczytałeś/łaś wiersz. Teraz znajdź dla siebie jedną aktywność i razem z rodzicami i rodzeństwem uskutecznij ją.

2. Pozytywne aspekty jazdy na rowerze.

W ubiegłym tygodniu również mieliście propozycję z wykorzystaniem roweru. Pozostajemy przy rowerze nadal, gdyż jazda na rowerze wpływa na:

- poprawia odporność organizmu,
- smukła sylwetka,
- sprawne ręce,
- relaks dla mózgu,
- spowolnienie starzenia się organi
- mocne mięśnie i kręgosłup,
- przeciwdziałanie osteoporozie,
- zdrowe oczy i lepsza percepcja,

- poprawa komfortu psychicznego – podczas jazdy wydzielają się hormony szczęścia, czyli endorfiny,
- poszerzenie horyzontów – umożliwia dotarcie tam, dokąd na oczy zawiodą i pozwala poznawać okolice.

Zadanie: Aby przekonać się czy któryś z powyższych punktów nie jest fałszywy spędź dziś na rowerze 20 minut. Proszę pamiętać o zachowaniu bezpieczeństwa oraz dostosowaniu aktywności do możliwości zdrowotnych organizmu!

3. Dziesięć ćwiczeń na nogi z hantlami.

Możesz wykorzystać link poniższy:
https://www.youtube.com/watch?v=_OalbHvDdOM&feature=youtu.be&fbclid=IwAR1nqBif26jB9ZwgAWp5BpURHWQ_szsSwjCaPeTfSCWYR-fhKHSMwU8CDrE

Jeśli nie posiadasz w domu hantli, nic się nie dzieje. Możesz wykorzystać butelki z wodą o pojemności 0,5 lub 1,5 litra. Sprawdzą się super. Jeśli ci się zaproponowane ćwiczenia podobają , wykonuj je systematycznie.:-)

4. Kilka ćwiczeń doskonalących naszą skoczność.

Przydatny link poniżej:
https://www.youtube.com/watch?v=2oBt8IonrrY

Ćwiczenia wykonasz w domu . Miłej zabawy!!!!!!!!

Oprócz propozycji wyżej przedstawionych, zachęcamy was do aktywności na świeżym powietrzu: spacery, rolki, hulajnoga, gra w piłkę, kijki nordic walking, trampolina.

Zawsze jednak pamiętajcie, że bezpieczeństwo jest najważniejsze!!