WYCHOWANIE FIZYCZNE KLASY V – VIII.

Witajcie.

W czasie zawieszenia zajęć w szkole i zalecenia aby pozostać w domu (ciekawe czy już niektórzy tęsknią za szkołą), mamy bardzo mało ruchu. Siedzący i monotonny tryb codziennego życia wcale nie jest dla nas zdrowy. Aktywność fizyczna pozwoli nam nie tylko zadbać o figurę, ale także sprawi, że nasze ciało i umysł będą zdrowsze. Aby być zdrowym, człowiek potrzebuje regularnej aktywności fizycznej. W obecnym czasie ćwiczenia domowe chociaż w pewnym stopniu mogą poprawić nasz stan zdrowia – zarówno ten fizyczny, jak i psychiczny. Ucząc się w domu róbcie sobie często przerwy w których wykonujcie bardzo proste ćwiczenia – bardzo do tego zachęcam. Jest to dla wszystkich zadanie na cały ten trudny czas. Przed przystąpieniem do ćwiczeń przygotujcie sobie trochę wolnego miejsca, żeby ćwiczenia wykonywać bezpiecznie. Nie możemy spotkać się w sali gimnastycznej to musimy teraz pracować inaczej. Będę wam podsyłał adresy z przykładowymi filmikami na You Tube, na których znajdują się różne ćwiczenia. Sami będziecie się kontrolować ile czasu na to poświęcicie, polecam systematycznie ćwiczyć w ciągu całego dnia.

W tym tygodniu temat naszych lekcji – WYKONUJEMY ĆWICZENIA OGÓLNOROZWOJOWE.

Wchodząc na poniższy link wylosujecie sobie różne ćwiczenia. Ciekawe, które sprawi najwięcej radości.

<https://wordwall.net/pl/resource/919454/wychowanie-fizyczne/%c4%87wiczenia-wychowanie-fizyczne-online>

Czekajcie na następne filmiki. Jak macie jakieś pytania, to piszcie na edziennik.