

## FOLDER WIEDZY KLASA 4 18-22.05

KLASA 4 – 18-22.05

ZADANIE: OBEJRZYJ FILMIKI {LINKI PONIŻEJ} I ODPOWIEDZ NA PYTANIA, KTÓRE ZOBACZYSZ NA KONIEC.

Odpowiedź prześlij na E dziennik do piątku 22.05 do godziny 18.

### Film 1 - WODA I NAPOJE

link do filmu w serwisie YT – film z informacjami na temat wody i napojów, ich roli w diecie i wpływie na rozwój i zdrowie człowieka.

### Film 2 - SÓL, CUKIER I PRZYPRAWY

link do filmu w serwisie YT – film z informacjami na temat soli, cukru i przypraw, ich roli w diecie i wpływie na rozwój i zdrowie człowieka.

## PROPOZYCJE AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ. PAMIĘTAJ O ROZGRZEWCIE.

1. Domowa drabinka koordynacyjna. Obejrzyj film {link poniżej} i wybierz 6 ćwiczeń. Ułóż obwód ćwiczebny. Każde ćwiczenie w obwodzie wykonuj 30 sekund. Po zakończeniu obwodu odpocznij i zrób go jeszcze raz. Wykonaj 4 obwody. Wybierając ćwiczenia pamiętaj aby w czasie wykonywania obwodu pracowały mięśnie ramion, nóg i tułowia.

Link do filmu w serwisie YT – film zawiera propozycje i pokaz ćwiczeń ogólnorozwojowych z wykorzystaniem drabinki koordynacyjnej skonstruowanej z domowych przyborów.

2. Trening w domu. Wykonuj ćwiczenia zgodnie z opisem i pokazem na filmie {link poniżej}

Link do filmu w serwisie YT – film zawiera zestaw ćwiczeń ogólnorozwojowych wraz z opisem i pokazem.

3. Ćwicz w rytm muzyki {linki poniżej}.

Linki do filmu w serwisie YT – film zawiera zestaw ćwiczeń ogólnorozwojowych kształtujących poczucie rytmu i koordynację ruchową.

4. Nie zapominaj o spacerach. W czasie spaceru możesz wykorzystać ćwiczenia z filmiku {link poniżej}

Link do filmu w serwisie YT – film zawiera zestaw ćwiczeń ogólnorozwojowych z wykorzystaniem drzewa.

**PAMIĘTAJ O ZASADACH BEZPIECZEŃSTWA. WYBIERZ AKTYWNOŚĆ DLA SIEBIE I ĆWICZ CODZIENNIE.**