

FOLDER WIEDZY – KLASA 4 – 11-15.05.2020

ZADANIE. Obejrzyj filmiki {linki poniżej} i odpowiedz na pytania, które zobaczysz na koniec filmów.

Odpowiedź w E - dzienniku do piątku 08.05.2020

Film 1 - OLEJE, MASŁO, MARGARYNA

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

Film 2 - JAJKA

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

PROPOZYCJE AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ. PAMIĘTAJ O ROZGRZEWCE.

1. Ćwiczenia z nietypowym przyborem. 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 3 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 nietypowego przyboru.

2. Ćwicz w rytm muzyki {linki poniżej}.

Link do filmu w serwisie YT – film zawiera zestaw ćwiczeń ogólnorozwojowych kształtujących poczucie rytmu.– obręcz ułóż z ręczników. Wykonaj układ kilka razy.

3. Znana już SPORTOWA RULETKA (link poniżej), wykonuj wylosowanie ćwiczenia.

link do portalu worldwall – zestaw ćwiczeń kształtujących mięśnie ramion, nóg i tułowia oraz zdolności kondycyjno – koordynacyjne.

Jak wykonasz wszystkie ćwiczenia z ruletki, odpocznij 2 minuty i powtórz. Jeśli masz ochotę i czujesz, że dasz radę możesz spróbować też trzeci raz.

4. Kolejna propozycja to godzinny spacer z rodzicami { może być rower, rolki, hulajnoga} na świeżym powietrzu w szybkim tempie. 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 W CZASIE SPACERU.

WYBIERZ AKTYWNOŚĆ DLA SIEBIE I ĆWICZ CODZIENNIE.