

FOLDER WIEDZY - KLASA 5 CHŁOPCY – 20-24.04.2020

Kolejny tydzień /20-24.04/ nauki w domu. Zaczynamy od zadania.

ZADANIE:

OBEJRZYJ FILM: PRODUKTY ZBOŻOWE {link poniżej} i odpowiedz na pytania, które zobaczysz na koniec filmu – ODPOWIEDŹ W E-DZIENNIKU DO PIĄTKU 24.04.2020
link do filmu w serwisie YT – film z informacjami na temat produktów zbożowych, ich roli w diecie i wpływie na zdrowie człowieka..

Oto propozycja aktywności fizycznej na ten tydzień:

Poniedziałek, środa, piątek Zaczynij oczywiście od rozgrzewki.

Możesz skorzystać ze z znanej już rozgrzewki (link poniżej)

link do filmu w serwisie YT – zestaw ćwiczeń rozgrzewających, przygotowujących do wysiłku.

Po rozgrzewce zagraj w SPORTOWĄ RULETKĘ (link poniżej), wykonuj wylosowane 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.

Wtorek, czwartek, sobota. Zaczynij oczywiście od rozgrzewki.

Możesz skorzystać ze z znanej już rozgrzewki (link poniżej)

link do filmu w serwisie YT – zestaw ćwiczeń rozgrzewających, przygotowujących do wysiłku.

Po rozgrzewce zagraj w LOSOWANIE KART Z ĆWICZENIEM (link poniżej), wykonuj wylosowane ćwiczenia.

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

Po odkryciu wszystkich kart wymieszaj je ponownie, rozdaj i ćwicz. Zrób tak 3 razy.