Klasa 4L

**Wychowanie fizyczne**

Drodzy Uczniowie!

Na czas zawieszenia zajęć lekcyjnych w szkołach mam dla Was propozycję.  
Wykorzystajcie czas spędzony w domu również w sposób aktywny!  
Dzień rozpocznijcie od porannej gimnastyki, a gdy w ciągu dnia, podczas nauki, poczujecie znużenie możecie również podjąć aktywność fizyczną.

* Zachęcam Was do tworzenia własnych zestawów ćwiczeń ogólnorozwojowych lub też układów tanecznych do wybranej przez siebie muzyki.

Dodatkowo na youtube znajdziecie strony z różnymi formami aktywności fizycznej.  
**Pamiętajcie tylko, by ćwiczenia dobierać rozsądnie !!!**  
Tak, by były dla Was bezpieczne i dostosowane do poziomu waszych umiejętności i możliwości.  
Zacznijcie od łatwiejszych ćwiczeń, czy krótszego czasu i przez kolejne dni stopniowo zwiększajcie ich intensywność. Obserwujcie i słuchajcie swojego organizmu!

* Możecie stworzyć  Multimedialny Dzienniczek Waszej aktywności fizycznej zwierający:  
  - zdjęcia z wykonywanych ćwiczeń,  
  - filmiki z zestawami ćwiczeń ogólnorozwojowych,  
  - filmiki z układami tanecznymi itp.

Wszelkie udokumentowane formy, gdy już się spotkamy w szkole, chętnie obejrzę i ocenię.

* W ramach dodatkowej aktywności w działaniach podejmowanych na rzecz krzewienia kultury fizycznej proszę o zapoznanie się z przygotowanym materiałem na temat Igrzysk Olimpijskich. Waszą wiedzę ocenię na lekcji wf.
* Dla chętnych mam również propozycję wykonania tematycznych prezentacji multimedialnych z zakresu kultury fizycznej.

Tematy do wyboru:

- Hartowanie organizmu i pielęgnacja ciała.  
- Aktywność fizyczna i jej wpływ na zdrowie.  
- Zdrowy kręgosłup – najważniejsze zasady i ćwiczenia.  
- Zasady racjonalnego odżywiania.  
- Choroby cywilizacyjne - otyłość. Metody przeciwdziałania otyłości.  
- Stres i jego wpływ na zdrowie człowieka. Sposoby radzenia sobie ze stresem.  
- Honorowe krwiodawstwo. Przeszczepy i transplantacje.  
- Jak budować odporność organizmu.

Dodatkowa ocena!

W związku z zaistniałą sytuacją epidemiologiczną na świecie, pamiętajcie:  
- o higienie osobistej  
- o prawidłowym odżywianiu zgodnie z piramidą żywienia  
- stosujcie się do zaleceń WHO i GIS.

Pozdrawiam serdecznie i życzę dużo zdrowia i pogody ducha,  
nauczyciel wychowania fizycznego  
Gabriela Wajs