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