

Temat : Kształtowanie sprawności motorycznej. Pozytywne i negatywne czynniki zdrowia.

1. Zrób sobie rozgrzewkę bieżną do swej ulubionej muzyki.
2. Wykonaj ćwiczenia - po kilkanaście powtórzeń z przerwami :
 - trzymając oburącz ciężki przedmiot, wykonaj przysiady opuszczając w dół i unosząc ręce;
 - trzymając w każdej ręce jakiś ciężarek wchodź na schodek i schodź z niego, przy wchodzeniu uginaj ręce;
 - z pozycji stojącej unosić zgięte kolano z jednoczesnym unoszeniem ramion z ciężarkami w bok;
 - wykonaj "deskę" podpierając się rękami;lub wejdź na YouTube i znajdź "Trening Funkcjonalny" i ćwicz z youtuberem
3. Podziel następujące czynniki wpływające na zdrowie na negatywne i pozytywne, zapisz je.
 - uprawianie sportu
 - spotkania z przyjaciółmi
 - brak ruchu
 - otyłość
 - stres
 - zdrowie odżywianie
 - badania profilaktyczne
 - przemęczenie
 - poświęcanie czasu na zainteresowania
 - odpowiednia ilość snu
 - brak odporności i częste infekcje
 - smog
 - pozytywne myślenie
 - kontakt z przyrodą
4. Z podanych wyrazów ułóż 4 zdania, zapisz je.

ZDROWIE	JEST	STANEM	PEŁNEGO
DOBREGO	SAMOPOCZUCIA	FIZYCZNEGO,	PSYCHICZNEGO,
I	SPOŁECZNEGO,	A	NIE
WYŁĄCZNIE	BRAKIEM	CHOROBY	LUB
NIEDOMAGAŃ.			
ZDROWIE	TO	OPTYMALNY	STAN
DOBREGO	SAMOPOCZUCIA	ZWIĄZANY	Z
JAKOŚCIĄ	ŻYCIA.		
ZDROWIE	TO	POTENCJAŁ	FIZYCZNY
I	PSYCHICZNY	CZŁOWIEKA,	DAJĄCY
MOŻLIWOŚĆ	ROZWIJANIA	RÓŻNYCH	AKTYWNOŚCI,
SAMOREALIZACJI	I	TWÓRCZEGO	ŻYCIA.
ZDROWIE	TO	DOBRA	JAKOŚĆ
ŻYCIA:	DOBRE	SAMOPOCZUCIE,	SZCZĘŚCIE,
ZADOWOLENIE	Z	ŻYCIA,	SAMOREALIZACJA.

5. Dokończ i zapisz zdanie:

W trosce o swoje zdrowie powinnam/powinienem.....

Wszystko co zapisałeś prześlij mailem do mnie.