

Temat: **Edukacja zdrowotna – poznajemy formy aktywności fizycznej, które służą hartowaniu**

Witam Was na kolejnej lekcji 😊

Dzisiaj chciałabym żebyście się dowiedzieli co to jest hartowanie, jaki ma wpływ na nasz organizm i jakie mogą być sposoby hartowania naszego ciała.

Obejrzyjcie prezentację, która odpowie na nasze pytania (otwórzcie link i pobierzcie prezentację)

<https://megawrzuta.pl/download/49768891e41f76a526c1c4c6b2b2151f.html>

Teraz już wszystko wiecie, zachęcam Was do hartowania Waszego organizmu.

Proponuję Wam dzisiaj ćwiczenia na świeżym powietrzu. Wykonajcie dzisiaj sami rozgrzewkę, pamiętajcie żeby rozgrzać wszystkie partie mięśni od góry do dołu.

Po rozgrzewce pograjcie w piłkę lub poćwiczcie odbicia siatkarskie. Zachęcam Was do ruchu na świeżym powietrzu

Pozdrawiam 😊