

## WYCHOWANIE FIZYCZNE – KLASA VII i VIII (26.04. – 30.04.2021 r.)

Zapraszam Was na krótką lekcję historii związaną ze sportem:

<https://www.muzeumsportu.waw.pl/zobacz/filmy/846-lekcja-on-line-antyczna-grecja>

Popraw swoją kondycję i koordynację ruchową:

- Ćwiczenia ze skakanką:  
<https://www.youtube.com/watch?v=UkgeLia0goE>
- Ćwiczenia z piłką wg własnej inwencji
- Zwinnościowy tor przeszkód na podwórku wg własnej inwencji

Pamiętaj o zasadach bezpieczeństwa podczas ćwiczeń w warunkach domowych lub na podwórku:

1. Ćwiczenia zawsze rozpoczynaj od rozgrzewki (5 – 10 min.)
2. Ćwicz w obuwiu sportowym lub bosy, w stroju sportowym.
3. Przed ćwiczeniami wywietrz pokój.
4. Przygotuj bezpieczną przestrzeń do ćwiczeń odsuwając meble, zabawki, kwiaty itp.
5. Ćwicz na podłodze lub macie gimnastycznej, z dala od szklanych przedmiotów.
6. Uzupełniaj płyny podczas ćwiczeń (pij wodę)
7. W przypadku, gdy poczujesz się gorzej przerwij ćwiczenia i poinformuj o tym kogoś dorosłego.
8. Tak samo zrób w przypadku kontuzji.
9. Postaraj się ćwiczyć codziennie przez 15 - 20 minut

Regularna aktywność fizyczna wpływa pozytywnie na Twoje zdrowie.