Klasa 4, nauczyciel: Dagmara Janicka

Forma lekcji: Praca zdalna z wykorzystaniem Internetu.

**Data: 07.04.2020**

Temat: Dlaczego warto dbać o swoją kondycje fizyczną?

Wprowadzenie

W zdrowym ciele zdrowy duch – to stare powiedzenie nabiera w obecnej dobie coraz większego znaczenia. Ci z nas którzy systematycznie ćwiczą są:

* Zdrowsi, odporniejsi na stres i choroby
* Mają optymistyczne usposobienie
* Dłużej żyją i mają z tego życia więcej radości

Więcej informacji znajdziecie pod załączonym linkiem.

<https://prezi.com/jspbywn2o_bh/dlaczego-warto-dbac-o-swoja-kondycje-fizyczna/>

**Data: 08.04. 2020**

Temat: Ćwiczenia wzmacniające kręgosłup.

Wprowadzenie

Kręgosłup to stabilizator i amortyzator naszego organizmu. Jest on narażony na wiele urazów dlatego bardzo ważne aby o niego zadbać wykonując odpowiednie ćwiczenia. Znajdziecie je pod załączonym linkiem

<https://www.youtube.com/watch?v=i9ECpVBbcZ8>

ZDROWYCH I SPOKOJNYCH ŚWIĄT WIELKANOCNYCH 😊

