Klasa 6 Wychowanie fizyczne - dziewczęta

nauczyciel: Dagmara Janicka

Forma lekcji: Praca zdalna z wykorzystaniem Internetu.

**Data: 15.04.2020**

Temat : Czy na pewno wiesz co jesz? – jak czytać etykiety spożywcze.

Wprowadzenie

Większość społeczeństwa  zakupy robi odruchowo: chwyta produkt, wrzuca do koszyka i pędzi do kasy. To błąd! Zapoznanie się z etykietą pozwoli nam wybrać te produkty, które korzystnie wpłyną na nasz organizm i zdrowie. Pamiętajmy, że to, co jemy, ma ogromy wpływ na nasz wygląd, samopoczucie, wydajność.

<https://www.youtube.com/watch?v=O76fPnuCknE>

**Data: 16.04. 2020**

Temat: Zestaw ćwiczeń kształtujących całe ciało.

Wprowadzenie

Dzisiaj zachęcam was do wykonania ćwiczeń które pomogą wam uzyskać właściwy kształt sylwetki. Ćwiczenia ogólnorozwojowe przeznaczone są dla każdego kto chce zachować zdrowie i kondycje. Ćwiczenia te pobudzą do pracy wszystkie mięsnie ciała, zwiększą zakres ruchomości w stawach i poprawią ogólna sprawność. Przygotowany zestaw możesz powtórzyć w 3 seriach.

W ćwiczeniu nr 8 – pompkę wykonaj na kolanach.

<https://www.youtube.com/watch?v=qREgqFYxl-Q>