

## NAUCZANIE ZDALNE – WYCHOWANIE FIZYCZNE

**Środa, 25.03.2020r.**

### **UWAGI DLA UCZNI:**

\* Zapoznaj się z danym tematem lekcji, przeczytaj treści i obejrzyj filmiki zawarte w linkach.

\* Termin – do 1.04.2020r.

\* Do dnia 3.04.2020r. prześlemy do rozwiązania na ocenę test w formie QUIZU sprawdzającego, zawierającego pytania z podanego materiału teoretycznego.

### **TEMAT: Wpływ aktywności ruchowej na życie człowieka.**

#### **Klasy:**

- 2 a BS

- 2 TH

- 2 LO

- 1 LO

**Czas:** 1 godz. lekcyjna

### **ZADANIA:**

1. Zobacz filmik pt.: „Co nam daje sport?” (czas 10 min.)

<https://www.youtube.com/watch?v=KSmjz0wjh9M&feature=youtu.be>

\* Film uświadamia rolę aktywności fizycznej w prawidłowym funkcjonowaniu organizmu. Ruch jest nieodzownym elementem życia. Korzyści z uprawiania sportu kojarzymy z kondycją, a mało kto wie, że świetnie wpływa na zdrowie psychiczne. Często nie chce nam się ćwiczyć, bo jesteśmy zmęczeni lub w słabym nastroju i wtedy właśnie paradoksalnie - nie ma nic lepszego na poprawę formy jak sport! Przedstawiamy zalety różnych aktywności, ale każdy musi dobrać sport do indywidualnych wymagań! Zwracamy uwagę na sposób odżywiania osób uprawiających sport.

2. Pomyśl, jaki rodzaj sportu/dyscyplina sportowa byłaby odpowiednia dla Ciebie.

3. UWAGA! Zagadnienia z filmiku mogą pojawić się w quizie sprawdzającym.

### **KONTAKT:**

Tomasz Sikora – mail: [tom.26@wp.pl](mailto:tom.26@wp.pl)