



## ☺ Drogie dziewczyny z klasy 8 A ☺

### Pamiętaj o noszeniu maseczek poza domem dla zdrowia Twojego i innych ☺

Witam dziewczyny ☺ Staramy się ćwiczyć **codziennie** chociaż po kilka minut. Kolejna dawka **edukacji zdrowotnej**, czyli wiedzy jak dbać o zdrowie i dobrą odporność organizmu. Dzisiaj o motoryce. Co to? Już wyjaśniam ☺

**Motoryka** jest to ogólna sprawność fizyczna człowieka. Związana jest ze zdolnością do wykonywania wszelakich działań związanych z ruchem. Jednak pamiętajmy, że nawet najprostszy ruch wynika ze złożonych procesów, których wykonawcą są mięśnie, a zarządcą jest mózg. Podstawowe cechy motoryczne to **wytrzymałość, szybkość, siła, gibkość i zręczność oraz koordynacja ruchowa**. Są to umiejętności, na których rozwoju zależy przede wszystkim sportowcom. Ich opanowanie warunkuje sprawność fizyczną, pomaga utrzymać zdrowie oraz właściwą ruchomość mięśni, kości i stawów.

Obejrzyj prezentację <https://slideplayer.pl/slide/1279643/>

### **Światowa Organizacja Zdrowia WHO rekomenduje czyli zaleca dla dzieci i młodzieży w wieku 5-18 lat**

- co najmniej 60 minut aktywności fizycznej codziennie o umiarkowanej lub wysokiej intensywności, przy czym każda ilość dodatkowej aktywności fizycznej, przekraczająca zalecane minimalne 60 minut, zapewnia dodatkowe korzyści zdrowotne,
- większość dziennej aktywności fizycznej dzieci i młodzieży powinny stanowić umiarkowane intensywne ćwiczenia, do których należy włączyć ruch o intensywnym natężeniu, wymagający większych nakładów energetycznych,
- co najmniej 3 razy w tygodniu aktywności ruchowe winny być ukierunkowane na wzmacnianie i kształtowanie mięśni i kości, a zatem idealne dla dzieci będą gry i zabawy grupowe lub indywidualne z piłką, bieganie, skakanie, jazda na rowerze, rolkach, czyli zajęcia zwiększające siłę, szybkość i gibkość



### **Na tydzień od 11-15 maja proponuję :**

Dziewczyny jeżeli możecie ,to polecam spacer, bieg, marszobieg na zewnątrz, na świeżym powietrzu, może na balkonie, na tarasie, na podwórku przed domem. ☺ Pamiętaj , że do prawidłowego rozwoju potrzebujesz witaminy D nazywaną witaminą „słońca”. Pozwala ona lepiej przyswajać organizmowi wapń i fosfor, wzmacnia zęby i kości, wspomaga układ immunologiczny, mięśniowy i nerwowy i łagodzi stany zapalne skóry.

Kilka podpowiedzi na ćwiczenia w lesie, z wykorzystaniem drzewa

<https://www.youtube.com/watch?v=af-Eg2nXDAI>

<https://www.youtube.com/watch?v=SJK75IDSto>

A teraz **PILATES** – to nowoczesna forma aktywności fizycznej obok zumbi i nordic walking. To ćwiczenia, które wymagają aktywności wszystkich mięśni, zawiera elementy jogi, baletu, ćwiczeń oddechowych i czasami aerobiku. Ćwiczenia są spokojne i towarzyszy im relaksacyjna muzyka. Ważnym efektem pilatesu jest przeciwdziałanie bólom kręgosłupa. Podczas zajęć wspieramy mięśnie stabilizujące i uczymy się prawidłowej postawy, która towarzyszy nam potem przez cały czas. Podczas pilatesu wykonujemy także wiele ćwiczeń na równowagę. A to sprawia, że poprawia się nasza codzienna koordynacja ruchowa. Dodatkowo należy wspomnieć o tym, że pilates zapobiega kontuzjom rozciąga mięśnie.

<https://www.youtube.com/watch?v=kC3odkmdTol>

Dziękuję za przesłane prace ☺ Nareszcie ! **Ku przypomnieniu !** Dla tych dziewcząt , które jeszcze tego nie zrobiły. Proszę obejrzeć prezentację i odpowiedzieć na pytania . Forma pisemna , a potem fotka i czekam na przesłanie do mnie na pocztę albo TEAMS.

**Starożytne Igrzyska Olimpijskie** <https://slideplayer.pl/slide/406986/>

- 1.Przetłumacz motto olimpijskie -Citius-Altius-Fortius ?
2. Co oznaczają kółka na fladze olimpijskiej ?
- 3.Co symbolizuje znicz olimpijski ?
- 4.Dyscypliny w starożytnych igrzyskach olimpijskich ( z prezentacji )

Proszę o przesyłanie fotki/ fotek, może filmu potwierdzającego Waszą aktywność fizyczną w warunkach domowych, albo poza domem.

Pamiętajmy, że ćwiczymy na miarę własnych możliwości, bezpiecznie, uważając na domowe sprzęty i zwierzęta .

**POWODZENIA ☺ NIE DAJMY SIĘ WIRUSOWI ☺POZDRAWIAM**

**☺Halina Koput ☺**

