

Witam Was serdecznie. Dziękuję za wytrwałość w codziennych ćwiczeniach , aktywność fizyczną i uzupełnianie dzienników oraz dostanie ich. Od kogo otrzymałam dzienniki otrzymują za aktywność w ćwiczeniach i notowanie ocenę 5. Kto jeszcze nie przysłał proszę się pośpieszyć- też czekają na Was piątki. Wyślijcie na adres : ewa_wk@autograf.pl Życzę zapału do dalszej pracy- Ewa Wieczorek.

27.04.2020 T: ODŻYWIANIE A ZDROWIE.

1. Zapoznajcie się z tematem
2. Poznajcie wskazane wartości energetyczne dla waszej wagi ciała
3. Przeanalizujcie własne nawyki żywieniowe i aktywność ruchową- czy coś zmienić?

Racjonalne odżywianie powinno zaspokoić prawidłowy rozwój fizyczny i psychiczny, odporność na choroby oraz sprawność ruchową i intelektualną. Zła dieta jest przyczyną otyłości i nadwagi, zaburzeń odżywiania (anoreksji, bulimii), próchnicy zębów i wieloma chorobami. Np. cukrzycą, chorobami układu krążenia, układu kostnego.

Ważne jest: - zróżnicowanie jedzenia, - regularne spożywanie posiłków , - dostarczenie odpowiedniej ilości energii , - odpowiednia ilość wody

Dzienne zapotrzebowanie na energię zależy od wieku i płci. W Waszym wieku 12-13 lat przy różnej wadze wygląda:

wiek	Chłopcy Waga w kg	Chłopcy energia Kcal/dobę	Dziewczęta Waga w kg	Dziewczęta energia Kcal/dobę
10-12 lat	35	2150	35	2000
	39	2250	39	2100
	42	2350	42	2150
13-15 lat	47	2500	45	2200
	50	2600	50	2300
	56	2750	55	2400

Piramida żywienia dla dzieci i młodzieży



Na podstawie piramidy opracowanej przez Instytut Żywności i Żywienia, 2019

Spożywamy 5 posiłków dziennie. Bardzo ważne jest pierwsze śniadanie. Gdy rano zjemy śniadanie szybciej pracujemy, popełniamy mniej błędów, mamy więcej pomysłów oraz lepszą kondycję i sprawność. Zwracamy uwagę na to co jemy i w jakich ilościach. Przez niewłaściwe odżywianie obecnie co 5 dziecko ma nadwagę. By temu zapobiec należy dostosować się do piramidy żywienia (dołączonej powyżej) i stosować aktywność fizyczną (unikać siedzącego trybu życia). Unikać produktów słodczy, chipsów. Spożywać min. 1,5 l wody dziennie.

Linki do filmików z ćwiczeniami, które możecie wykorzystać:

<https://www.youtube.com/watch?v=PAUmNKJNPsA> rozgrzewka turbo

<https://www.youtube.com/watch?v=luDEZnw42mQ> nie garb się - ćwiczenia

https://www.youtube.com/watch?v=pxh5FrZu_LY energiczny układ ZUMBA

RUCH + RACJONALNE ODŻYWIANIE = ZDROWIE I UŚMIECH

29.04.2020 T: [DOSKONALIMY PRZEWROTY W TYŁ.](#)

1. Obejrzyjcie sobie film instruktażowy- przewrót w tył by po powrocie do szkoły odzwierciedlić filmik w ćwiczeniach praktycznych i doskonalić techniką. (nie wykonuj ćwiczenia w domu gdyż nie masz odpowiedniej asekuracji)

2. Podczas ćwiczeń codziennych zastosuj ćwiczenia wzmacniające ręce.

Jak zrobić przewrót w tył

1. Stań tyłem do maty i zejź do pełnego przysiadu (na palcach). Pięty i kolana trzymaj złączone.
2. Pochyl głowę i „przyklej” brodę do klatki piersiowej.
3. Dłonie powinny znajdować się przy uszach, a ich wewnętrzna część musi być skierowana do tyłu. Łokcie ustaw równolegle przed siebie, nie rozpychając ich na boki.
4. Jeśli nie jesteś pewien ustawienia dłoni, wykonaj kołyskę w tył i wróć do pozycji wyjściowej.
5. Jeśli twoje ustawienie jest poprawne, wykonaj przewrót w tył. Podczas przewrotu połóż całe dłonie na macie. Mocno wybij się z nich do tyłu.
6. Przewrót w tył skończ w pozycji pełnego przysiadu i wstań z uniesionymi w górę rękami.

<https://www.youtube.com/watch?v=hGjy4sAjZYE> przewrót w tył

<https://www.youtube.com/watch?v=SqMSZAfSz9Y> przewrót w tył

<https://www.youtube.com/watch?v=kLFItF32XA> Zumba

<https://www.youtube.com/watch?v=4dH528sDhGA> ćw. siłowe coś dla chłopców i nie tylko

30.04.2020 T: PIŁKA NOŻNA -PODANIE PIŁKI WEWNĘTRZNYM PODBICIEM.

1. Zapoznajcie się z filmikiem podać piłki wewnętrznym podbiciem.
2. W formie zabawowej wykonujemy różnorodne ćwiczenia podać z piłką.

<https://www.youtube.com/watch?v=RipmK5cATEM-> przyjęcie [piłki wewnętrzną częścią stopy

<https://www.youtube.com/watch?v=uV2Xf2xD82A> ćwiczenia z piłką

<https://www.youtube.com/watch?v=zm3rwRnpWdY> Zumba