

08.04.2020 T: Aktywność fizyczna dla zdrowia uczymy się pomiaru tętna

Po przeczytaniu krótkiej notatki o pracy serca (w załączniku przesłanym na skrzynki email dzieci), należy poćwiczyć wykonywanie pomiaru tętna spoczynkowego (bez uprzedniego wysiłku) i tętna wysiłkowego (po wykonaniu ok.20 przysiadów, lub dowolnych ćwiczeniach treningowych) .

Zapisać pomiar w dzienniczku ćwiczeń. Dołączono filmik na linku

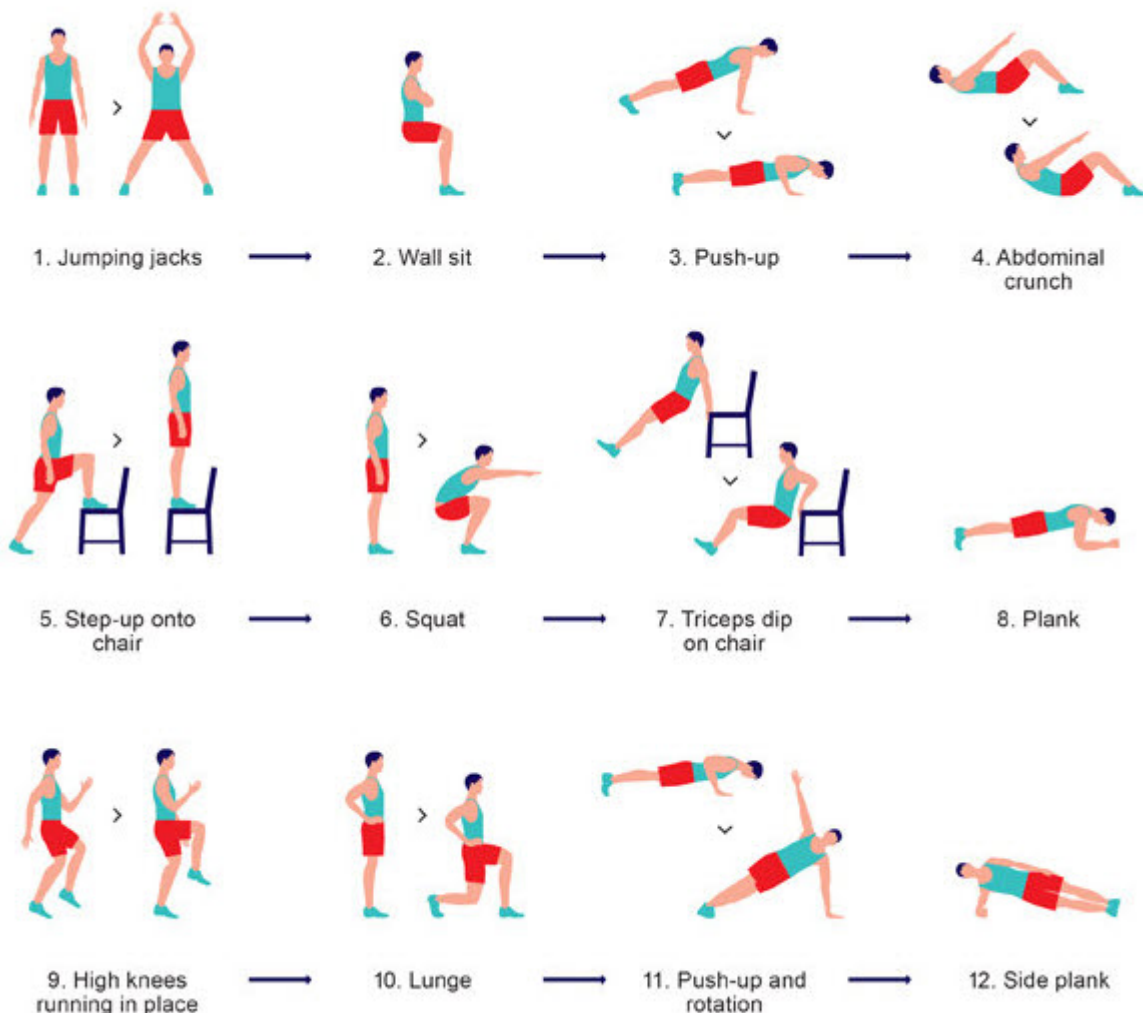
[:https://www.youtube.com/watch?v=UXYrQUVm9Ik](https://www.youtube.com/watch?v=UXYrQUVm9Ik)

08.04.2020 T: Rzuty do celu .

Dowolna zabawa rzutna – nietypowymi przyborami . Np. – miękką piłką do wiaderka, - zwiniętymi skarpetkami do worka (reklamówki). Według inwencji twórczej ustalić zasady-punktację, technikę, odległość. Do zabawy zaangażować domowników. Na wesoło i sportowo.

Systematyczne ćwiczenia ruchowe według własnego planu lub korzystając z filmiku na linku:

<https://www.youtube.com/watch?v=JLuCRdA2yGI>, czy planu treningowego obrazkowego



Podczas ćwiczeń należy zachować zasad bezpieczeństwa , asekuracji dorosłych. (głównie przy ćw. z krzesłem, które musi stać stabilnie)

