

Dzień dobry.

Gratuluje wytrwałości i zaangażowania w codziennych ćwiczeniach i uzupełniania dzienniczka aktywności. Na ten tydzień otrzymujecie obowiązkowe zadanie do wykonania – **na ocenę:**

**ZADANIE!!! :**

Napisz w kilku zdaniach jaką dyscyplinę sportową lubisz i dlaczego lub jaka dyscyplina sportowa podoba Ci się i chciałbyś ją poznać, uprawiać- uzasadnij kilkoma argumentami. Wymagana objętość zadania- od 4, do 10 zdań. Proszę aby była to własna praca, oparta o swoje spostrzeżenia, opinię i wyobraźnię, pisana językiem ucznia, a nie kopiowanym tekstem z Internetu.

Napisane zadania proszę dosyłać jak dzienniczki (na email : d-an@o2.pl) ,  
do dnia 15.05.2020r do godziny 15 tej. W razie pytań proszę o kontakt.

Kolejne tematy do zapoznania 11-15.05.2020

**T: Ćwiczenia kształtujące z piłką.**

Ćwiczenia wykonujemy w domu.

[https://www.youtube.com/watch?time\\_continue=1&v=bujG6YmPjVY&feature=emb\\_logo](https://www.youtube.com/watch?time_continue=1&v=bujG6YmPjVY&feature=emb_logo)

**T: Oceniamy prawidłowość masy ciała BMI – zapobiegamy otyłości.**

1. Zapoznaj się ze swoją masą ciała (w kg) i wzrostem (w m) oblicz swój wskaźnik BMI wg. wzoru;

$$\text{BMI} = \frac{\text{masa ciała w kg}}{(\text{wysokość ciała w m})^2} \quad \text{przykład: BMI} = \frac{49,5 \text{ kg}}{(1,58 \text{ m})^2} = 19,8$$

2. Uzyskany wynik sprawdź w tabeli:

**Tabela 1.1.** Wartości BMI u dziewcząt i chłopców w wieku 7–18 lat, odpowiadające niedoborowi masy ciała, prawidłowej masie ciała, nadwadze i otyłości

Wiek lata	Dziewczęta – masa ciała				Chłopcy – masa ciała			
	niedobór	prawidłowa	nadwaga	otyłość	niedobór	prawidłowa	nadwaga	otyłość
7	<13,1	13,2–18,5	>18,6	>20,2	<13,5	13,6–17,8	>17,9	>20,4
8	<13,4	13,5–19,0	>19,1	>21,7	<13,7	13,8–18,8	>18,9	>22,2
9	<13,7	13,8–19,6	>19,7	>22,9	<13,9	14,0–19,7	>19,8	>23,7
10	<14,1	14,2–20,2	>20,3	>23,8	<14,1	14,2–20,6	>20,7	>24,8
11	<14,4	14,5–20,9	>21,0	>24,5	<14,4	14,5–21,4	>21,5	>25,6
12	<14,8	14,9–21,6	>21,7	>25,1	<14,8	14,9–22,0	>22,1	>26,1
13	<15,3	15,4–22,3	>22,4	>25,4	<15,2	15,5–22,6	>22,7	>26,6
14	<15,7	15,8–22,9	>23,0	>25,6	<15,7	15,8–23,1	>23,2	>26,8
15	<16,3	16,4–23,3	>23,4	>25,8	<16,3	16,4–23,5	>23,6	>27,0
16	<16,8	16,9–23,5	>23,6	>25,9	<16,9	17,0–23,8	>23,9	>27,3
17	<17,4	17,5–23,4	>23,5	>26,0	<17,7	17,8–24,0	>24,1	>27,6
18	<18,0	18,1–22,9	>23,0	>26,2	<18,5	18,6–24,2	>24,3	>28,3

Uprawianie sportu i racjonalne żywienie pozwoli nam utrzymać właściwe BMI

**T:Ćwiczenia ogólnorozwojowe.**

Ćwiczenia do wykonania w domu.

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

**T: Technika pchnięcia kula.**

Proszę obejrzeć film instruktażowy z nauczaniem techniki pchnięcia kula -zwracamy uwagę na technikę doskoku ( prowadzący określa doślizg) którą stosujemy w szkole podstawowej.

[https://www.youtube.com/watch?v=S\\_M095VhCMk](https://www.youtube.com/watch?v=S_M095VhCMk)

Wykonujemy codzienne ćwiczenia z podanych wcześniej linków, programów lub według inwencji własnej. Wpisujemy je w dzienniczku ćwiczeń.

Życzę powodzenia

Daniel Boroń