

Temat: **Aktywności fizycznej a zdrowia młodego człowieka**

Czy regularna aktywność fizyczna ma wpływ na zdrowie człowieka, szczególnie w waszym wieku. Jeżeli sądzicie podobnie to proszę zapoznać się i jeśli to możliwe wykonać poniższe kroki, podpierając się kilkoma propozycjami ćwiczeń z Internetu.

**Krok 1.**

Zapoznaj się z materiałem filmowym z poniższego linku. Wsłuchaj się uważnie i zapamiętaj jaki wpływ na organizm ma systematyczne uprawianie aktywności fizycznej.

<https://www.youtube.com/watch?v=jgJOS26G1wY>

**Krok 2.**

A ) Wykonaj trening ogólnorozwojowy, link poniżej.

<https://www.youtube.com/watch?v=fgxR1PiEiDk>

B) Wykonaj zestaw ćwiczeń rozciągających, który pomoże Ci uspokoić organizm po wideo treningu.

<https://www.youtube.com/watch?v=zn9M1BADSpw>

**Krok 3**

Praca domowa  
termin do **18 maja**

*Czy warto systematycznie uprawiać aktywność fizyczną. Jeśli tak, to dlaczego?  
( w czterech zdaniach)*

Odpowiedź na pytanie możesz wysłać na mój profil messenger lub na adres dla kl. 5 [klasa5.suskowola@onet.eu](mailto:klasa5.suskowola@onet.eu)  
w tytule wpisać **Aktywność fizyczna** imię i nazwisko oraz klasę