

Temat: **Znaczenie aktywności fizycznej dla zdrowia**

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 **8 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. 7 klasa7.suskowola@onet.eu, dla klasy 8 klasa8.suskowola@onet.eu w tytule wpisać **Aktywność fizyczna** imię i nazwisko oraz klasę