

Wychowanie fizyczne klasa 2ME, 3W, 2W-2grupa (25.04.2020)

Drodzy uczniowie!

Dzisiaj zajmiemy się kolejnym tematem związanym z edukacją zdrowotną oraz aktywnością fizyczną, a mianowicie:

Temat 1: Rola wody w organizmie człowieka (1h lekcyjna),

Temat 2: Ćwiczenia w domu z wykorzystaniem przedmiotów nietypowych (1h lekcyjna)

Oдноśnie pierwszego tematu, przygotowałem prezentację, która udzieli odpowiedzi na takie pytania jak:

- Ile wody ma w sobie człowiek na poszczególnych etapach życia?
- Skąd się bierze oraz gdzie się znajduje H₂O w ciele człowieka?
- Dlaczego tak istotne jest odpowiednie nawodnienie organizmu?
- Jakie są długoterminowe korzyści, płynące z wody dla naszego organizmu?

Do drugiego tematu dołączona jest, krótka instrukcja jak wykorzystać przedmiot nietypowy jakim jest butelka z wodą do codziennych ćwiczeń w domu. Przygotowałem dla was również wyzwanie (challenge). Osoby, które je podejmą, otrzymają pozytywną ocenę. Także zachęcam do podjęcia wyzwania 😊

Zadania dla chętnych do wykonania w domu:

Osoby zainteresowana podejmują wyzwanie (challenge). Przez 3 dni wykonujecie, ćwiczenia fizyczne zgodnie z załączoną instrukcją, z wykorzystaniem butelek z wodą. W trakcie ćwiczeń dokumentujecie Wasz wysiłek fizyczny, poprzez nagrywanie filmiku z każdego dnia. Po skończonym wyzwaniu, wysyłacie całość jako załącznik na maila: przem.zamroczynski@yahoo.co.uk lub na Skype **live:przem.zamroczynski**. W temacie maila proszę podać swoje **imię, nazwisko, przedmiot oraz klasę**. Oczywiście wszystkie przysłane zadania, będą przeze mnie oceniane. Termin wykonania zadania do 04.05.2020

Pozdrawiam i życzę zdrowia

Przemysław Zamroczyński