WYCHOWANIE FIZYCZNE DLA KL. VII 27 – 30.04.2020

Dzień dobry,

Przed nami tylko cztery dni zdalnego nauczania. Na każdy dzień inne zadanie (ruchowe bądź teoretyczne) oprócz tego *w ostatniej tabeli wypisz Twoją aktywność na poszczególny dzień tygodnia* i odeślijcie gotową tabelkę do mnie **do 1 maja 2020:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| PONIEDZIAŁEK | Wypisz co najmniej trzy zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach ( jeżeli znajdziesz w necie filmik na ten temat możesz wpisać link) | Nad wodą:  W górach: |  |
| WTOREK | Doskonalenie techniki rzutu – wyjdź na podwórko znajdź średniej wielkości kamyk, szyszkę albo po prostu zabierz małą piłkę, następnie ustaw się miejscu gdzie możesz oddać bezpieczny rzut – jakbyś rzucał/rzucała piłeczką palantową i rzucaj przed siebie ☺ - pamiętaj o rozgrzaniu obręczy barkowej – powtórz ćwiczeni 20 -30 razy | ---------------------- |  |
| ŚRODA | Dziś zapraszam do tabaty :  <https://www.youtube.com/watch?v=OFx1cicEn8U>  jak wrażenia? |  |  |
| CZWARTEK | Dziś zapraszam Was do treningu relaksacyjnego. Głównym celem technik relaksacyjnych jest wprowadzenie w stan odprężenia i dobrego samopoczucia fizycznego oraz psychicznego. Relaks jest jednym ze sposobów na łagodzenie napięcia emocjonalnego i stresu – zjawisk obecnych w życiu codziennym, także u dzieci i młodzieży. Trening relaksacyjny wzmacnia koncentrację uwagi, rozwija wyobraźnię, redukuje lęki i agresję, poprawia relacje w grupie.  ….poproś kogoś o przeczytanie poniższego tekstu – to zajmie około 3 minut  Zajmij wygodne miejsce, wycisz swój organizm i zamknij oczy  Wyobraźmy sobie kolory tęczy. Najpierw czerwony. Piękna czerwień róży w ogródku, tulipana, zachodzącego słońca. Czerwony kolor wypełnia całe twoje wnętrze (przerwa). Teraz zmienia się w pomarańczowy. Owoc pomarańczy, kwiat słonecznika. Całe pole widzenia jest pomarańczowe (przerwa). Kolor żółty. Żółta cytryna, żółte świetliste słońce. Czujesz ciepło słońca w ciele. Ciepło krąży w twoim ciele (przerwa). Zielony. Widzisz intensywnie zieloną łąkę, wszystko wokoło jest zielone. Niebieski (przerwa). Niebieskie niebo w piękny sierpniowy dzień. Zanurzasz się w głęboki niebieski kolor (przerwa). Fiolet. Fiolet fiołków, cała łąka porośnięta fiołkami, wielkie fiołkowe pole (przerwa). Teraz wszystkie kolory łączą się w tęczę: czerwony, pomarańczowy, żółty, zielony, niebieski i fiolet. Na niebieskim niebie rozciąga się piękna tęcza. Przyjrzyj się jej (przerwa). Za kilka chwil otworzysz oczy. Twój umysł będzie jasny odprężony, wypoczęty, Energia wypełnia twoje ciało.  Jakie są Twoje odczucia? |  |  |

Pozdrawiam, p. Marta