

Temat: Moja aktywność fizyczna.

Dzień dobry!

Dziś o roli aktywności fizycznej w Naszym życiu



Aktywność fizyczna-zapewnia prawidłowy rozwój układu mięśniowo-szkieletowego (kości, mięśnie i stawy), stymuluje rozwój układu krążenia oraz oddechowego (serce i płuca), pobudza rozwój układu nerwowego (koordynacja i balans ciała, kontrola ruchów). Warunkuje również utrzymanie prawidłowej masy ciała. Ruch **jest czynnikiem hartującym dziecko**, a więc zapobiegającym występowaniu różnych chorób wieku dziecięcego.

Istnieją naukowe dowody, że aktywność fizyczna, zarówno spontaniczna, jak i zorganizowana poprawia kondycję psychiczną młodego człowieka.

Aktywność fizyczna dzieci w wieku młodszym szkolnym, powinna być oparta na grach i zabawach ruchowych.

Zapraszam na film znanych już bohaterów z lekcji o warzywach i owocach:)

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

Zadanie dla Was na dziś: jeśli pogoda pozwoli spędzić czas na świeżym powietrzu ok 30-40 min (spacer, zabawy na świeżym powietrzu itp) oraz **wykonać zadanie obowiązkowe na ocenę- krzyżówkę "Aktywność fizyczna"(załącznik)** i przesłać ją do mnie do 7.05.2020r. "(hasła możesz wpisać w krzyżówkę i przesłać lub 1-odpowiedź 2-odpowiedx itd)

na adres: **wfChwarstnicaMP@interia.pl**

Pozdrawiam M.P.