**Grupa VI chłopców**

**Zajęcia dnia 23.11.21 r. godz. 14:15-15:15 –** Wychowawca: Joanna Lizurej

**Temat zajęć:** Aktywność ruchowa w zabawach i ćwiczeniach

1. **Zapraszam do obejrzenia krótkiego filmu, który wyjaśni, co się dzieję, kiedy w ogóle nie ćwiczycie. Link do filmu poniżej:**

[Co się dzieje, kiedy w ogóle nie ćwiczysz? - Bing video](https://www.bing.com/videos/search?q=aktywno%c5%9b%c4%87+ruchowa+film&docid=607989076611892782&mid=C07E31E9FCCEE2329F15C07E31E9FCCEE2329F15&view=detail&FORM=VIRE)

**Pamiętajcie**:

Aktywnością fizyczną jest też spacer, zabawy z innymi dziećmi, wyjście z psem, prace domowe, joga czy praca w ogrodzie. Do treningów należą między innymi: jogging, gry zespołowe, pływanie i jazda na rowerze. Jak widać nie są, to wielogodzinne wymagania, a ilość różnych form aktywności pozostawia szerokie pole do wyboru. **Najważniejsze to znaleźć formę ćwiczeń, która sprawi Wam przyjemność. Zatem do dzieła!**

**Wychowawca: Damian Góralczyk**

**godz.: 15:15-21:00**

***SPORT TO ZDROWIE***

**ZADANIE 1 - Przeczytaj poniższy tekst ze zrozumieniem.**

Wielu ludzi twierdzi, że sport to zdrowie. Codzienna gimnastyka zapewnia dobre samopoczucie. Czujemy się lekko, nie jesteśmy znużeni, chcemy żyć! Sprawność fizyczna sprzyja dobrym wynikom w nauce i wielu sukcesom. Sport pobudza nasz umysł do pracy, możemy lepiej skoncentrować się na lekcjach w szkole. Dzięki gimnastyce nasz mózg „budzi się ze snu”. Zdrowy człowiek jest wesoły i pogodny. Gimnastyka jest świetnym lekarstwem, jeśli chodzi o nasze zapotrzebowanie na codzienny uśmiech i radość. Poprawia nasz nastrój i kondycję. Sport jest świetnym sposobem na spędzanie wolnego czasu. Zamiast siedzieć bezczynnie przed telewizorem czy komputerem, możemy aktywnie urozmaicić sobie każde wolne popołudnie, pod warunkiem, że odrobiłeś lekcje! Każdy człowiek, który chce być zdrowy i dotrwać do starości bez większych chorób i problemów powinien uprawiać jakiś sport. Sport daje wiele radości, w grach zespołowych czy zawodach mamy możliwość poznania nowych i ciekawych ludzi. Poprzez trenowanie danej dyscypliny sportu z innymi zawodnikami, uczymy się współzawodnictwa. Poprzez sport stajemy się wytrwalsi psychicznie, uczymy się walczyć do końca, nie poddawać się przedwcześnie. Jeśli jednak włożony w sport wysiłek nie przyniesie oczekiwanych wyników, uczymy się przegrywać. Potrafimy przyjąć naszą przegraną z godnością i honorem. Uprawianie sportu to świetna zabawa, a tak przy okazji sposób na dotlenienie naszego organizmu, dajemy mu „mocny zastrzyk potrzebnej energii”. Dzięki gimnastyce czujemy się dużo lepiej i z radością patrzymy na nasze plany w przyszłości, dlatego:

„Biegać, skakać, latać, pływać,

w tańcu, w ruchu wypoczywać,

w słońca blasku, błękitu nieba,

właśnie tego dziś nam trzeba...”

**ZADANIE 2 - Wymień zalety aktywności fizycznej.**

.................................................................................................................................

.................................................................................................................................

.................................................................................................................................

.................................................................................................................................

..................................................................................................................................................................................................................................................................

...............................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................

**ZADANIE 3 - Rozwiąż krzyżówkę i odczytaj hasło.**

1. Osoba uprawiająca sport.
2. Siatkowa lub nożna.
3. Miejsce rozgrywania meczu.
4. Używana do gry w tenisa.
5. Gem ….. mecz.
6. Na niej odbywają się zapasy.
7. Punkt, gol, kosz wywołuje u kibiców.
8. Gra z koszami.
9. Miejsce rozgrywania zawodów lekkoatletycznych.
10. Piłka ręczna, koszykówka, siatkówka.
11. W piłce nożnej 2 x 45 minut.
12. Rywalizacja w wodzie.
13. Siedzą na trybunach.
14. Długodystansowiec.

****