

## VIIIa Poniedziałek 27.04.2020

### **Temat: Aerobik w domu - ćwiczenia kształtujące sylwetkę.**

1. Zachęcam do obejrzenia filmiku: <https://youtu.be/Df3nSB1p9Eo> i włączenia się do ćwiczeń. Ruch jest potrzebny, aby nasz organizm utrzymać w dobrym zdrowiu. Aktywność fizyczna szczególnie przy muzyce ma pozytywny wpływ nie tylko na nasze ciało - poprawia ona także samopoczucie i zapewnia dobry nastrój, uwalniając endorfiny - hormony szczęścia.

Praca domowa:

Na podstawie obejrzanego filmu z aerobiku napisz 5 dowolnych nazw podstawowych kroków aerobiku.

Proszę przesłać odpowiedzi na adres: [janusz.stefanski.sp8@interia.pl](mailto:janusz.stefanski.sp8@interia.pl) (podaj imię pierwszą literę nazwiska – klasę, termin wykonania do 30.04.2020r.)

## Wtorek 28.04.2020

### **Temat: Zdrowy i aktywny styl życia.**

1. Zapraszam do obejrzenia filmiku: <https://youtu.be/WfJSjDTkkYk> promującego zasady zdrowego żywienia i aktywności fizycznej.
2. Przypomnij sobie co to jest piramida zdrowia. Stwórz przykładowy dzienny jadłospis uwzględniając liczbę posiłków, porę ich spożycia oraz produkty... (zadanie dodatkowe dla chętnych).
3. Włącz aplikację - krokomierz i zaplanuj swój dzienny limit kroków (oczywiście w domu). Dla utrzymania zdrowia zaleca się wykonywanie umiarkowanych ćwiczeń fizycznych przez co najmniej 30 minut dziennie.

**Pamiętaj, aby jeść produkty z każdego piętra piramidy i utrzymuj aktywność fizyczną.**

## Czwartek 30.04.2020

### **Temat: Wydłużamy czynnie kręgosłup - ćwiczenia korekcyjne.**

1. Obejrzyj filmik: <https://youtu.be/SMkceyjsPDQ> - zdrowy kręgosłup - ćwiczenia dla początkujących i ćwicz z prowadzącą.
2. Pamiętaj o prawidłowej postawie i zwróć uwagę na dokładność wykonywanych ćwiczeń.

Życzę miłego odpoczynku ☺