Tydzień tematyczny :Ruch to zdrowie kl.1-5. Mój przyjaciel kl.6-8

Aktywność fizyczna jest nieodłącznym atrybutem życia człowieka. Wynika ona z wrodzonych potrzeb organizmu i nabytych umiejętności. Odpowiednio dobrana aktywność ruchowa sprzyja rozwojowi organizmu, pomnażaniu i zachowaniu zdrowia. Ruch rozwija mięśnie, wpływa na prawidłowy wzrost i kształt kości, rozwija układ krążeniowo-oddechowy, podnosi sprawność i wydolność fizyczną.

1.Poznaj:

2.Jakie korzyści przynosi regularna aktywność fizyczna?

- Zwiększa wydolność układu sercowo-naczyniowego.
- Wpływa na obniżenie ciśnienia tętniczego krwi, zwiększenie objętości wyrzutowej serca i poprawę elastyczności naczyń krwionośnych, przez co zmniejsza się ryzyko miażdżycy i zapadalność na chorobę niedokrwienną serca. Redukuje o około 20-30 proc. ryzyko udaru mózgu.
- Poprawia funkcje poznawcze organizmu. Wpływa na polepszenie procesów logicznego myślenia, poprawę koncentracji uwagi oraz pamięć.
- Jest jedną z najbardziej skutecznych metod leczenie nadwagi i otyłości, wpływa na poprawę przemiany materii. Aktywność fizyczna to niezbędny element zarządzania kaloriami, w którym energia przyjęta wraz jedzeniem jest zużywana przez organizm.
- Zapobiega rozwojowi cukrzycy typu 2, poprzez zwiększenie wrażliwości tkanek na działanie insuliny, co poprawia jej skuteczniejsze działanie. Regularne ćwiczenia ułatwiają wyrównanie glikemii, zwiększają zużycie glukozy przez pracujące mięśnie, a także mają istotny wpływ na zmniejszenie masy ciała.

3.Pobaw się.

Zabawa muzyczno-ruchowa dla dzieci

https://www.youtube.com/watch?v=Y4lnJz2BTJY

Domowa zabawa ruchowa

https://www.youtube.com/watch?v=Bwi8nn9dB1g

Zabawa - Na ziemi zostaje

https://www.youtube.com/watch?v=S5TFdKc6TB4

4.Poćwicz:

Ruch to zdrowie

https://vod.tvp.pl/video/jedyneczka,ruch-to-zdrowie,19380433

https://www.youtube.com/watch?v=Xw7aNr4vTbc - ćwiczenia na słońcu

5.Wykonaj pracę plastyczną „Mój ulubiony sport na świeżym powietrzu”.

6.Poczytaj wiersze.

"Elementarz sportowy" - *Edyta Pawlak*

Każde dziecko o tym wie:
Chcesz być zdrowy – ruszaj się!
Sport to bardzo ważna sprawa.
Są reguły, jest zabawa.
Jest dyscyplin co nie miara,
część z nich nowa, a część stara.
Od wędkarstwa, sztuk łowieckich,
od antycznych igrzysk greckich,
poprzez dzieje, poprzez lata
aż do współczesnego świata.
Każdy znajdzie coś dla siebie
Sprawdź, co dobre jest dla ciebie.
Może rolki, koszykówka,
rower, piłka lub siatkówka,
szachy, judo czy pływanie
taniec, skoki, żeglowanie
biegi, sanki i łyżwiarstwo,
hokej, snowboard czy narciarstwo?
Może tenis lub karate?
Namów mamę, siostrę, tatę.
Również dla twojego brata
dobrodziejstwa sportów świata:
refleks, sprawność, orientacja,
walka i rywalizacja.
Ważna jest też ta zasada
(to zaleta jest, nie wada):
nie są ważne tu medale,
lecz jak ćwiczysz – czy wytrwale,
czy szanujesz przeciwnika.
Jaki jesteś, stąd wynika!
Sport nauczyć może wiele.
Zdrowy duch jest w zdrowym ciele,
a z wszystkiego jedna racja:
górą sport i rekreacja!

"RUCH TO ZDROWIE"

1. Zamiast siedzieć przed ekranem
   i grać wiecznie w gry te same.
   Zmień tryb życia na sportowy.
   Świat się stanie kolorowy.

2. Warto czasem iść na basen
lub rowerem ruszyć w trasę.
Czeka bramka, piłka, kort
- uprawiamy razem sport.

3.Umiesz jeździć na dwóch kołach.
Już wycieczka gna wesoła.
Świnka dziś najszybciej jedzie.
Zobacz znowu jest na przedzie.

4.Małpka fika po drabinkach. Hula hop rozkręca świnka.

Ćwiczył miś aż się zasapał, lecz kondycji trochę złapał.

5.Jeśli zostać chcesz piłkarzem, wpisz się do drużyny marzeń.

Zagraj z przyjaciółmi Misia Wielki puchar zdobądź dzisiaj!

7.Potańcz:

Układy taneczne -Przywitanie i rozgrzewka.

https://www.youtube.com/watch?v=l78D-0TKWBM

Układy taneczne - Pojedynek taneczny.

https://www.youtube.com/watch?v=3lGOIvCwhSk

Układy taneczne -Sałatka owocowa z polewą czekoladową.

https://www.youtube.com/watch?v=Vkiw9i_mQSo

Układy taneczne - Sprawdzian wytrzymałości.

https://www.youtube.com/watch?v=wbtauENJlzg

Zumba Kids.

https://www.youtube.com/watch?v=ymigWt5TOV8

ZUMBA KIDS - Electronic Song

https://www.youtube.com/watch?v=FP0wgVhUC9w

Latający Dywan (Nauka Tańca)

https://www.youtube.com/watch?v=HPbZTS2Zxnc

8.Przeczytaj opowiadanie „Bieg z przeszkodami”.

http://polscy-ilustratorzy.blogspot.com/2010/05/bieg-z-przeszkodami.html

9.Posłuchaj piosenki.

Ruch to zdrowie.

https://www.youtube.com/watch?v=JsU_DzaMWJo

Piosenka o sporcie.

https://www.youtube.com/watch?v=V1Sua6hBAEs

Sport to zdrowie.

https://www.youtube.com/watch?v=H3gkHR54vGg

Przeboje Pana Tik-Taka - Ruch, ruch, ruch.

https://www.youtube.com/watch?v=UAxKbK5TkwE

Ręce do góry piosenka.

https://www.youtube.com/watch?v=OmAZquWgp9A

10.Pokoloruj:

Mój przyjaciel klasy 6-8

1.Jaką rolę odgrywa przyjaźń w życiu człowieka.

Gdy słyszymy słowo „przyjaciel”, myślimy o kimś ważnym. Jest to osoba, na której zawsze można polegać. Znalezienie bratniej duszy może trwać długo, lecz prawdziwa przyjaźń trwa wiele lat. Przyjaźń - obok miłości - jest jednym z najważniejszych ludzkich uczuć. Mieć prawdziwego przyjaciela to największy skarb. To do niego można się zwrócić w razie problemów, to ta osoba pierwsza poda pomocną dłoń gdy będzie potrzebna. Ale przyjaciele mogą się również przydać w mniej dramatycznych sytuacjach. Od lat bowiem wiadomo, że we dwójkę raźniej. Można się we dwoje uczyć, wyjść do kina, czy zagrać np. w szachy. Czym więc jest przyjaźń? Wielu ludzi zadawało sobie to pytanie, ale jeszcze chyba nikomu nie udało się udzielić pełnej i prawdziwej odpowiedzi.

https://www.youtube.com/watch?v=uOS3uzLw1VA

2.Zobacz filmy :

Jak utrzymać dobre relacje z przyjaciółmi.

https://www.youtube.com/watch?v=NqRFXufq6kM

Dekalog przyjaźni.

https://www.youtube.com/watch?v=xxu1aPtYNFo

Filmik o przyjaźni.

https://www.youtube.com/watch?v=b4Te6ySYALg

3.Posłuchaj piosenek o przyjaźni.

https://www.youtube.com/watch?v=68Uahr2nYKw

https://www.youtube.com/watch?v=VwQymQcpVKI

https://www.youtube.com/watch?v=HitbWyOGi-w

https://www.youtube.com/watch?v=IwTxws_DmGY

4.Co to znaczy szanować własną i cudzą godność.

Szacunek to nic innego jak poszanowanie godności innych ludzi i własnej, troska o czyjeś dobro i uczucia, grzeczność wyrażona naszym zachowaniem i słowami.

https://www.youtube.com/watch?v=raWzwk679j8 - Szacunek - jak zdobyć szacunek .
https://www.youtube.com/watch?v=K2rfePg3Jg0 - Jak być lubianym i szanowanym?