



**Zakres materiału do pracy samodzielnej
w okresie od 16 marca do 20 marca**

Wychowanie Fizyczne

5

.....

.....

/Przedmiot/

/klasy/

Poszukaj odpowiedzi na pytania:

1. Co oznacza termin hartowanie?
2. Jakie są sposoby hartowania organizmu?
3. Dlaczego hartowanie organizmu ma pozytywny wpływ na zdrowie?

Nie zapominaj o codziennej dawce ruchu!!!

Pamiętaj ,że w domu też możesz ćwiczyć, poniżej link do ćwiczeń – PRZED ćwiczeniami wywietrz pokój. Możesz zaprosić do ćwiczeń rodzeństwo lub rodziców.

<https://www.youtube.com/channel/UCMcxK1I5HhaZjM8HAg9uveQ>

<https://www.youtube.com/watch?v=Bh6AR93n-NY>

<https://www.youtube.com/watch?v=MTNYTFuE2XE>

<https://www.youtube.com/watch?v=Z4ziWoCuf5g>

Pamiętaj dbaj o własne ciało i zdrowie

NIE TYLKO OGLĄDAMY – TAKŻE ĆWICZYMY!!!