

**Temat: Aktywność fizyczna – korzyści.**

Oglądajcie poniższe filmiki i starajcie się jak najwięcej z nich zapamiętać.

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

Jakie są korzyści z regularnej aktywności fizycznej?

[https://www.youtube.com/watch?v=b9XVly\\_ioHE](https://www.youtube.com/watch?v=b9XVly_ioHE)

Aktywność na dzisiaj. Przygotujcie dowolną piłkę, do siatkówki do piłki nożnej lub jakąkolwiek inną. Jeśli nie masz piłki, to zabierz poduszkę - też się nada. Włączcie poniższy filmik i spróbujcie poćwiczyć z prowadzącym zajęcia. Powodzenia!

<https://www.youtube.com/watch?v=CEyba0BvBUE>

Po obejrzeniu materiałów ( wierzę, że trochę ćwiczycie ) proszę o przesłanie informacji – **material oglądnąłem** – za co postawię plusa.

Opis oceny w dzienniku za aktywność w kwietniu i podobnie będzie w maju:

O - brak plusów

db 1-2 plusy,

+db 3 plusy

-bdb 4-6 plusów

bdb 7-9 plusów,

+bdb 10-12 plusów,

cel 13 i więcej.

**Ważne!** Plus można uzyskać za aktywność w dniu w którym macie lekcje wychowania fizycznego potwierdzając ją odpowiedzią na adres nauczyciela.

W razie jakichkolwiek pytań lub propozycji proszę pisać na ten sam adres.

Pozdrawiam !

