**Nauka zdalna**

**Wychowanie Fizyczne - zadania do wykonania 13.05, 14.05, 15.05**

**Klasy IV a i b (grupa dziewcząt)**

Zadanie do wykonania z wychowania fizycznego:

Temat: Taniec, a korzyści zdrowotne

1. Taniec usprawnia stawy i uwalnia nagromadzone w ciele napięcia,
2. Poprawia pracę serca i uelastycznia tętnice,
3. Reguluje oddech i sprawia, że dostarczamy komórkom więcej tlenu potrzebnego do spalania.

Dziś przygotowałam dla Was taniec z Olą i Blue, część druga

<https://www.youtube.com/watch?v=oGJg1RSOof4>

Temat: Jak grać w szachy.

1. Szachy poprawiają zdolność intelektualną, zwiększają IQ, poprawiają umiejętności arytmetyczne, kształtują umiejętności kreatywnego myślenia, mają walory terapeutyczne,
2. Poznaj zasady gry w szachy: <https://www.youtube.com/watch?v=koi7W-NxIvw>
3. Na poprzednich lekcjach wychowania fizycznego poznawałaś zasady gry w piłkę ręczną. Dziś poznaj technikę podań i rzutów, ułożenie piłki w dłoni: <https://www.youtube.com/watch?v=TlRHuxbD61g>
4. Na podstawie filmów, przygotuj prezentację na temat gry w piłkę ręczną

Pamiętaj o właściwym stroju.

Wszystkie ćwiczenia wykonuj w miarę swoich możliwości.

Pozdrawiam Was serdecznie!

Elżbieta Stańczyk