**Nauka zdalna**

**Wychowanie Fizyczne - zadania do wykonania 3.05, 4.05, 5.05**

**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

<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 szachów: <https://www.youtube.com/watch?v=tVXGkB8mLfk>
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>

Pamiętaj o właściwym stroju.

Wszystkie ćwiczenia wykonuj w miarę swoich możliwości.

Pozdrawiam Was serdecznie!

Elżbieta Stańczyk