Skrypt:

1. Sprawność fizyczna part 1.mp4
2. Zadanie 1

**Polecenie:** Uzupełnij tabele przeciągając informację w odpowiednie miejsce tabeli.

Elementy do przeciągnięcia:

- bieganie

- leżenie poziome na kanapie

- szybkie, zjadanie słodyczy

- piłka nożna

-kolarstwo

-oglądanie telewizji

- pływanie

- jazda konna

- „komórkowanie” (czyt. Długie wpatrywanie się w ekran tel. Komórkowego, laptopa)

- koszykówka

- kajakarstwo

- siatkówka

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Forma sprawności fizycznej | Poprawa kondycji fizycznej | Obniżenie sprawności fizycznej | Możliwość poznania przyjaciół trening w grupie | Szacunek dla zwierząt, poznanie okolic |
|  |  |  |  |

Sformułowanie wniosków dot. wpływu poszczególnych form sprawności fizycznej na : poprawienie kondycji fizycznej, zwiększenie liczby znajomych, stworzenie relacji człowiek-zwierzę lub obniżenie sprawności fizycznej

Zadanie 2

Dokończ zdanie wybierając odpowiednie sformułowania: **koszykówka, pływanie, wielogodzinne wpatrywanie się w ekran komórki czy laptopa, kolarstwo, jazda konna ( elementy do przeciągnięcia)**

W tej grze są 2 kosze, 1 piłka, 10 zawodników – mowa o \_\_\_\_\_\_\_\_. Dzięki grom zespołowym bo do takich należy basket ball można poznać wielu przyjaciół, stworzyć super „paczkę”. Podobnie jak w siatkówce, czy piłce nożnej czy piłce ręcznej. Inna dyscyplina sportowa oprócz poprawy ogólnej sprawności fizycznej uczy tez szacunku do zwierząt i wymaga zgrania się z tym pięknym czworonożnym przyjacielem. Uprawiając\_\_\_\_\_\_\_\_ musisz dbać o konia, nakarmić go, wyczyścić i wykonać wiele innych czynności. Woda nie jest naturalnym środowiskiem człowieka, jednak uprawianie\_\_\_\_\_\_\_\_\_ powoduje że nabywamy umiejętności pływania, wzmacniamy organizm i możemy poznać świat dostępny tylko dla ryb i innych stworzeń wodnych. Natomiast dzięki jeżdzie na rowerze czyli \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ można poznać bliższe i dalsze okolice i dojechać tam gdzie nie dojedzie samochód. Poza tym wzmacniamy mięśnie nóg, poprawiamy koordynację i zmysł równowagi. Inna forma tym razem bezruchu, czyli\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ może spowodować ślepotę, bo jest szkodliwa dla naszego wzroku ponieważ niszczy siatkówkę oka. Jeśli dodamy do tego, że cierpią mięśnie karku, pleców i nasz mózg to \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ wniosek jest tylko jeden – obniża to poziom sprawności fizycznej i wpływa negatywnie na stan naszego zdrowia.

**Zadanie 3**

Gra: Wiem jak podnieść swoją kondycję i sprawność fizyczną !

Lektor:

Na ekranie pojawią się kafelki z nazwami form aktywności fizycznej. Gdy uruchomisz grę będą pokazywały się różne formy aktywności fizycznej. Kliknij w kafelki z wybraną nazwą aktywności która sprawi, że będziesz mógł uprawiać a później wystartować w zawodach triatlonowych.

Kafelki: bieganie

Strzelanie z łuku

Jazda konna

Akrobatyka sportowa

Gimnastyka artystyczna

Łyżwiarstwo

Pływanie

Wspinaczka sportowa

Rzuty piłką do kosza

Jazda na rowerze (kolarstwo)

Łowienie ryb

1. Sprawność fizyczna . MP4 (zadanie domowe)