

Aktywność ruchowa



Ruch

- jest naturalną potrzebą naszego ciała
- wspomaga sprawność fizyczną, umysłową i psychiczną
- poprawia nasze samopoczucie



Aktywność ruchowa to np.:

- ćwiczenia wykonywane w domu z przyborem lub bez
- marsz, spacer
- bieg (wolniej lub szybciej)
- jazda na rowerze, hulajnodze, rolkach
- zabawy na placu lub podwórku



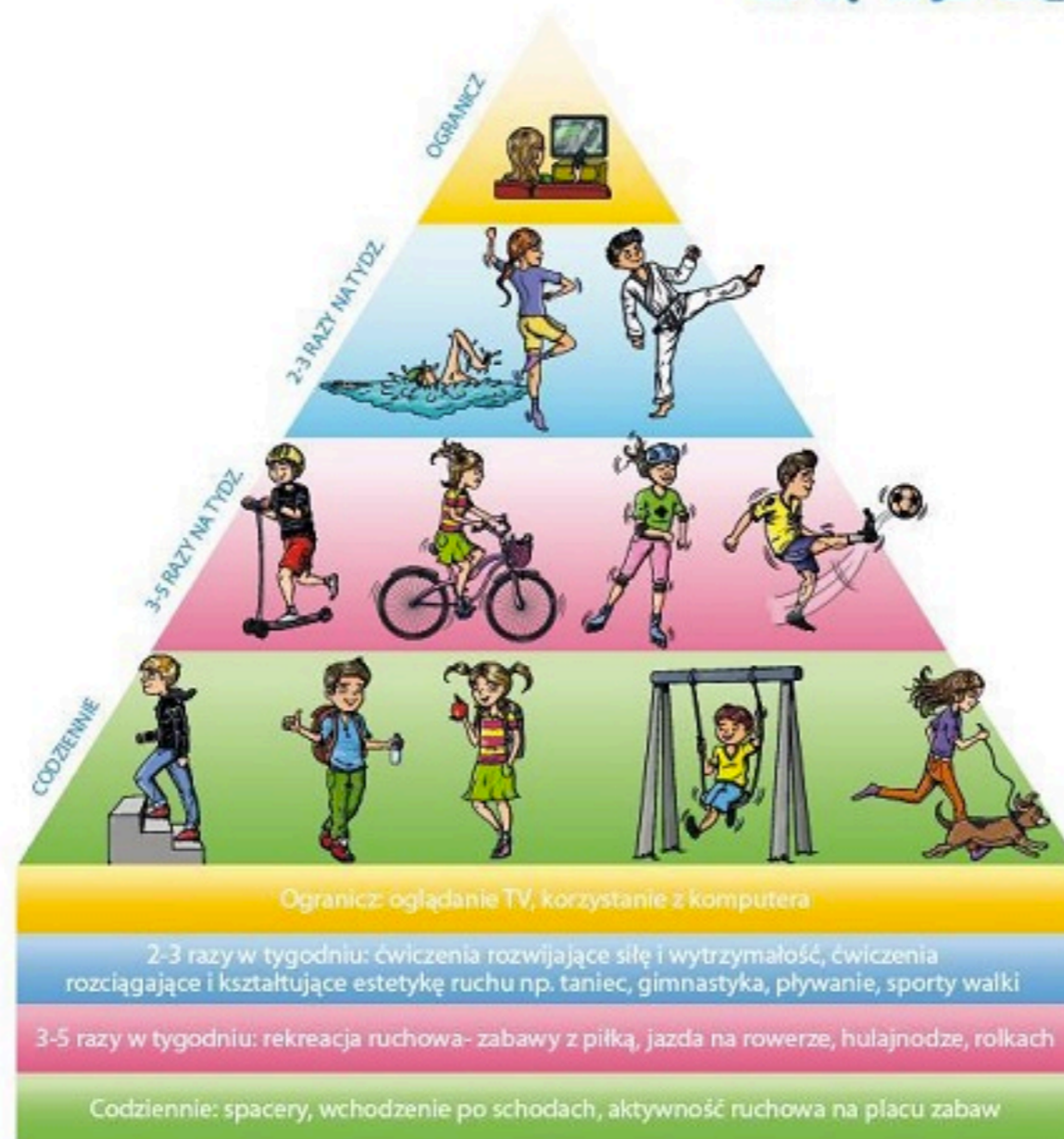
Dzięki aktywności ruchowej:

- nasz cały organizm jest dotleniony (prawidłowo działają nasze mięśnie, narządy wewnętrzne)
- łatwiej nam się myśli
- czynności życia codziennego są łatwiejsze do wykonania
- jesteśmy weselsi i mamy więcej pozytywnej energii



Zapoznaj się z piramidą aktywności fizycznej dla dzieci

PIRAMIDA AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ dla dzieci



Pamiętaj !

- dzisiaj musimy zostać w domach
- po wstaniu z łóżka wykonaj kilka ćwiczeń
- rób przerwy pomiędzy kolejnymi lekcjami on-line
- w przerwach wykonuj kilka ćwiczeń np: oddechowych, rozciągających,
- zrób sobie jedną przerwę dłuższą i wykonaj swoją ulubioną aktywność ruchową możliwą do wykonania w domu np. zagraj „ w klasy”



Pytanie:
**Jaka jest Twoja ulubiona
aktywność ruchowa?**