Tadeusz Brzykcy

Szkoła Podstawowa nr 3 w Zakładzie Poprawczym w Kcyni

ul. Jana Kantego 1

89-240 Kcynia

Scenariusz lekcji wychowania fizycznego przy użyciu interaktywnej Platformy Moodle

Temat : [Ćwiczenia na dobry początek dnia](https://moodle.sp2.szubin.pl/course/view.php?id=1258#section-19)

* **Witam !**

Na dzisiejszej lekcji zaproponuję Wam ćwiczenia, które możecie wykonać zarówno przed jak i po lekcjach.  Angażują do pracy różne partie mięśni całego ciała, zwłaszcza dolną część kręgosłupa.

[Ćwiczenia](https://moodle.sp2.szubin.pl/mod/url/view.php?id=98888) wykonaj spokojnie i dokładnie powtarzając 10-krotnie.

W drugiej części lekcji zapoznaj się z filmikiem i poznaj [10 zasad zdrowego odżywiania](https://moodle.sp2.szubin.pl/mod/url/view.php?id=116850).

* **Pamiętaj !**

**Podczas intensywnej nauki należy robić przerwy, jednak aby przerwa przyniosła efekt, warto jej czas wykorzystać na rozluźnienie mięśni.**

* Pamiętajcie o zaznaczeniu swojej obecności!!!!
* [Ćwiczenia na dobry początek dnia - zestaw ćwiczeń (1)Adres URL](https://moodle.sp2.szubin.pl/mod/url/view.php?id=117740)

https://www.youtube.com/watch?v=13OxZObNx-k

* [10 zasad zdrowego odżywiania https://www.youtube.com/watch?v=DF4znGEcBPUAdres URL](https://moodle.sp2.szubin.pl/mod/url/view.php?id=117741)

DZIĘKUJĘ ZA UWAGĘ