Temat: **ABC zdrowego życia, żyj aktywnie.**

Pytania do lekcji:

1.Ile czasu poświęcasz każdego dnia na zabawy ruchowe.

2. Dlaczego warto być aktywnym ?

3. Jakie prezentujesz formy aktywności ?

Ćwiczenie 1

Tabela aktywności fizycznej z podziałem na dużą i umiarkowaną.

Ćwiczenie 2

Co się dzieje z organizmem w czasie wysiłku ( przyporządkuj poszczególnym organom wybrane czynności).

Ćwiczenie 3

Zastanów się jakie zajęcia sportowe pozalekcyjne prowadzone są w naszej szkole.