**Klasa VI Edukacja zdrowotna**

Temat: **Zmian zachodzących w organizmie podczas wysiłku fizycznego**

**Uczniu!**

W poniższym linku przesyłam Ci zestaw ćwiczeń do wykonania w domu. Linki należy

skopiować i otworzyć w przeglądarce. Zawierają one wszelkie instrukcje, do których należy

się stosować. Ilość powtórzeń ćwiczeń w rozgrzewce oraz czas zależy od Ciebie. Pamiętaj o

bezpieczeństwie podczas wykonywania ćwiczenia. Do ćwiczeń zaangażuj swoich bliskich.

**Rozgrzewka:**

[https://www. youtube.com/watch?v=CDZFLu\_6V7c](https://www.youtube.com/watch?v=CDZFLu_6V7c)

**Część główna**

**Obwód wytrzymałościowy** [**https://www.youtube.com/watch?v=YiionQIlXSM**](https://www.youtube.com/watch?v=YiionQIlXSM) **wspólnie z trenerką wykonaj trening a następnie zaobserwuj jakie zmiany zaszły w twoim organiżmie**

**Zadanie 1.**

**Wyszukaj informacje w przeglądarce dotyczące tematu lekcji. Pomoże ci strona:**

[**http://scholaris.pl/zasob/110002**](http://scholaris.pl/zasob/110002)

**Zadanie 2.**

**Wypisz je w punktach i wyślij w informacji zwrotnej**