

24.06.2020

Bezpieczne wakacje - 2020

<https://mamotoja.pl/bezpieczne-wakacje-2020-zasady-ktorych-musisz-przestrzegac-w-polsce-i-za-granica,mama-artykul,29296,r1p1.html>

23.06.2020

Quiz siatkarski

<https://ewf.h1.pl/student/?token=lHFAG7hGlxfSMsPHpgd6zqivWK58aJVa4xdQbn7vH4luffVSAh>

15.06.2020

Zabawy z piłką.

<https://ewf.h1.pl/student/?token=iaVkupWseFteBnl53j4fszzB0Gk12Zl7y7Vx6hE7HCeXJxLCFK>

10.06.2020

Warcaby - gry planszowe.

https://www.gry.pl/gry/warcaby?adwordsKeyword=warcaby%20online&adwordsAdgroupId=67871091034&gclid=EAlalQobChMIvNSxruT16QIVBZ53Ch3tdgw8EAAYAiAAEgJqlfD_BwE

09.06.2020

WF medyk online w domu - ćwiczenia

<https://wordwall.net/pl/resource/937815/wychowanie-fizyczne/wf-medyk-online-w-domu-%C4%87wiczenia>

05.06.2020

Ćwiczenia rozluźniające oczy podczas przerwy od nauki.

<https://ewf.h1.pl/student/?token=YELZYveVLeIs03Z6wzVRXhBYlqss62c8qzT7n72VgdIB0Xkvyw>

04.06.2020

Gry i zabawy

<https://miastodzieci.pl/czytelnia/10-pomyslow-na-oryginalne-gry-i-zabawy-ruchowe-dla-dzieci/>

03.06.2020

Dzień Dziecka

https://pl.wikipedia.org/wiki/Dzie%C5%84_Dziecka

Propozycje gier i zabaw:

<https://www.gov.pl/web/edziendziecka/gry-i-zabawy3>

02.06.2020

Świetlica

Profilaktyka płaskostopia.

<https://ewf.h1.pl/student/?token=g9sPsv3WBeNWcqx5FWJGByxhtDgSm2x2Y5QCSkGCmKxUlnbVFu>

29.05.2020

Aktywnie po zdrowie - Ekologia

<http://www.aktywniepozdrowie.pl/ekologia>

28.05.2020

Aktywnie po zdrowie - zabawy na świeżym powietrzu.

<http://www.aktywniepozdrowie.pl/rodzinna-aktywno-fizyczna/zabawy-na-podworku>

27.05.2020

Aktywnie po zdrowie - zabawy z linką.

<http://www.aktywniepozdrowie.pl/rodzinna-aktywno-fizyczna/zabawy-z-link>

26.05.2020

Temat: DZIEŃ MATKI

https://pl.wikipedia.org/wiki/Dzie%C5%84_Matki

22.05.2020

Aktywnie po zdrowie - Ruch to życie.

<http://www.aktywniepozdrowie.pl/ruch-to-zycie>

po co być aktywnym?

- rodzinna aktywność fizyczna
 - żywienie a aktywność
 - ćwiczenia dla każdego
-

21.05.2020

Aktywnie po zdrowie - żywienie a zdrowie.

Jak jeść świadomie

<http://www.aktywniepozdrowie.pl/zywienie-a-zdrowie>

- filozofia zdrowia
 - psychologia żywienia
 - jak działa nasz organizm?
 - wszystko o otyłości
 - choroby dietozależne
-

20.05.2020

Aktywnie po zdrowie - zabawy ze skakankami.

<http://www.aktywniepozdrowie.pl/rodzinna-aktywno-fizyczna/zabawy-ze-skakankami>

19.05.2020

Zabawy koordynacyjne na nogi.

<https://ewf.h1.pl/student/?token=v53FXWr9hw5KPvaMRKsRMUQCtW6bd68WIMCYovSKdDDqrPpZkU>

15.05.2020

Zabawa kształtująca koordynację oraz orientację ruchowo-przestrzenną.

<https://ewf.h1.pl/student/?token=Fw2ovyqEwfeme6duOHcgvNvE3NHsl5ujDJYNFDEF453cj6Vom6>

14.05.2020

Zdrowy kręgosłup - wzmacnianie.

<https://ewf.h1.pl/student/?token=zXDYgzVPx6WluGIFe7ivRGZdjn5d8ha5usxK57YGm00a4FdLr1>

13.05.2020

Zabawy koordynacyjne I - mini zabawa biegowa.

<https://ewf.h1.pl/student/?token=bbdMrFvBpPTH2bSpPgRiAZyqZJnypOpOy8QurR7eK7hMC4ZmZx>

12.05.2020

Zabawy koordynacyjne II - mini zabawa biegowa

<https://ewf.h1.pl/student/?token=y29ZikmycOGjjBdmln0sPDubvMmldyTgOqQNYkXoPHc2AEWjNc>

08.05.2020

Kolejny etap nauki prostego układu tanecznego z wykorzystaniem ćwiczeń koordynacyjno-ruchowych.

<http://08.05.2020> Kolejny etap nauki prostego układu tanecznego z wykorzystaniem ćwiczeń koordynacyjno-ruchowych.

07.05.2020

Nauka prostego układu tanecznego z wykorzystaniem ćwiczeń koordynacyjno-ruchowych.

<https://ewf.h1.pl/student/?token=3QUJrzjkh3chsMRGtZ23whoCi0qng4ySb2TL50B5EubyHLbJWU>

06.05.2020

Ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała w postawie stojącej.

<https://ewf.h1.pl/student/?token=sk4SxQt8GlnJHBGkGNGBp2K1r7lkr8ZiQjWnWrVuZsjktYlu85>

05.05.2020

Poranna gimnastyka - rozgrzewka.

<https://ewf.h1.pl/student/?token=B7QNZIRa0bOwIPBVARPWjeBiccqAqK6aGReBlm5TViayd8Rtl0>

30.04.2020

Rozciąganie

<https://ewf.h1.pl/student/?token=KgNWhMHbl71cUBbK9f4AhkwhXg7z5vwXthBun4Ge6vlt69rjfY>

29.04.2020

Ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała w różnych pozycjach.

<https://ewf.h1.pl/student/?token=unp3UXAstfYOdVLPVZ0sCRefH4Aa8SyrGRXZa1TpqEO0yTg2e>

28.04.2020

Jak prawidłowo nałożyć i zdjąć maseczkę ochronną.

<https://www.pielegniarki.info.pl/article/view/id/10765>

>>https://drive.google.com/file/d/1VbViTQ9GdbNZnnP69tr9_CH2nkTL7yN3/view?usp=sharing

24.04.2020

Temat: Poranna gimnastyka.

<https://wordwall.net/pl/resource/893767/wychowanie-fizyczne/wf-online-w-domu-%C4%87wiczenia>

23.04.2020

Temat: Rysowanie: „Moje hobby” – odgadywanie zainteresowań.

22.04.2020

Temat: Dbamy o nasze środowisko naturalne – Światowy Dzień Ziemi.

Doskonalenie umiejętności poszukiwania informacji.

21.04.2020

Temat:Ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała w postawie siedzącej

<https://ewf.h1.pl/student/?token=znfzY5SgkZTBdPq3avjFPXL7nE3RK2zjWB1pReyTXjOHg83m4P>

17.04.2020

Temat: Sprawdź swoje BMI

Kalkulator BMI to najłatwiejszy i najszybszy sposób na samodzielne wyliczenie prawidłowej masy ciała. Dzięki niemu możemy szybko i łatwo poznać stan naszej tkanki tłuszczowej i określić, czy nasz styl życia oraz dieta są odpowiednie.

Jak obliczyć?

Najprościej mówiąc, oblicza się go dzieląc masę ciała w kilogramach przez wzrost w metrach podniesiony do kwadratu. Sposób liczenia obrazuje poniższy wzór (dla kobiet i mężczyzn ten sam):
Wzór na obliczanie prawidłowego BMI wygląda następująco:

Przykład: BMI osoby ważącej 70 kg i mierzącej 175 cm będzie wynosiło: $70/(1,75)^2=22,86$.

Zakresy wartości BMI:

mniej niż 16 - wygłodzenie
16 - 16.99 - wychudzenie
17 - 18.49 - niedowaga
18.5 - 24.99 - wartość prawidłowa
25 - 29.99 - nadwaga
30 - 34.99 - I stopień otyłości
35 - 39.99 - II stopień otyłości
powyżej 40 - otyłość skrajna

Proszę o wysłanie obliczenia razem z wynikiem na mój e-mail
Oblicz swoje BMI i prześlij na e-mail wojtii33@wp.pl

16.04.2020

Temat: Wskaźnik podstawowej przemiany materii - BMR

Wskaźnik podstawowej przemiany materii - BMR

Praca domowa. Proszę o zapoznanie się z materiałami i wysłanie obliczenia razem z wynikiem na mój e-mail wojtii33@wp.pl

BMR – czym jest?

BMR, z angielskiego basal metabolic rate, oznacza i wskazuje nam najmniejsze zapotrzebowanie kaloryczne w ciągu całego, jednego dnia. Dzięki takiej właśnie ilości kalorii jesteśmy w stanie funkcjonować my i nasze organy. Jeżeli uprawiamy sport

wyczynowo albo ćwiczymy amatorsko nawet kilka razy w tygodniu, to zapotrzebowanie kaloryczne będzie znacznie większe, z tego względu, że więcej kalorii będzie potrzebował organizm, aby mieć energię.

BMR – kalkulator

Obliczanie podstawowego zapotrzebowania kalorycznego (BMR)

metodą Mifflin-St Jeor:

BMR dla kobiet: $[9,99 \times \text{masa ciała (kg)}] + [6,25 \times \text{wzrost (cm)}] - [4,92 \times \text{wiek (lata)}] - 161$

BMR dla mężczyzn: $[9,99 \times \text{masa ciała (kg)}] + [6,25 \times \text{wzrost (cm)}] - [4,92 \times \text{wiek (lata)}] + 5$.

Metoda Mifflin-St Jeor jest uważana za bardziej dostosowaną do współczesnego człowieka i jego metabolizmu. Została opracowana w 2005 roku przez lekarzy: Mifflina i St Jeora. Tę metodę obliczania wskaźnika BMR zaakceptowało Amerykańskie Stowarzyszenie Dietetyczne, a po nim już cały świat. Ten wzór również wymaga uwzględnienia jedynie trzech współczynników: masy ciała, wieku i wzrostu.

Przykład: mężczyzna 187 cm i 87 kg, 32 lata

$BMR = (9,99 \times 87) + (6,25 \times 187) - (4,92 \times 32) + 5 = 1885 \text{ kcal}$

$869,13 + 1168,75 - 157,44 + 5 = 1885 \text{ kcal}$

15.04.2020

Temat: Ćwiczenia rozluźniające oczy podczas przerwy od nauki.

<https://ewf.h1.pl/student/?token=RJBVXMMpFmuZNEWywRY8AAENTiiTFbzTZ7vKOw0w0uByqv1OzK>

08.04.2020

Temat: Wielkanoc: zwyczaje i obrzędy.

<https://www.mjakmama24.pl/mama/imprezy/wielkanoc-zwyczaje-i-obrzedy-ktore-powinno-znac-twoje-dziecko-aa-Gr13-WPLt-Bkvi.html>

07.04.2020

Temat: Samouczek szachowy.

<http://www.szachmistrz.pl/samouczek.pdf>

03.04.2020

Temat: Zasady gry w szachy.

https://pl.wikipedia.org/wiki/Zasady_gry_w_szachy

02.04.2020

Temat: Gimnastyka - Podstawowe pozycje do ćwiczeń.

<https://ewf.h1.pl/student/?token=9Wk1WWJJ5jndvImOzo1gr3WbqQjFzgFtwX4c70bIUwvUrS46Lu>

01.04.2020

Temat: Narysuj własny talerz zdrowia.

31.03.2020

Temat: Talerz zdrowia

<https://www.trzymajforme.pl/strona-glowna-1#>

27.03.2020

Temat: Style uczenia się.

http://file:///C:/Users/user/Downloads/pamiec-i-mnemotechniki_sposoby_uczenia_sie.pdf

26.03.2020

Temat: Sposoby uczenia się.

http://file:///C:/Users/user/Downloads/pamiec-i-mnemotechniki_sposoby_uczenia_sie.pdf

25.03.2020

Temat: Jak prawidłowo myć ręce?

<https://dragonmask.pl/blog/koronawirus-jak-prawidlowo-myc-rece-instrukcja-mycia-rak>