WF 22.06 – 25.06 klasa VII

**Witam serdecznie.**

Podaję tematy na ostatni tydzień nauki.

**22.0.2020**

Temat: **Dostosowujemy własne ruchy do rytmu muzyki.**

**Głównym celem** wszelkich ćwiczeń rytmicznych czy wyczucia czasu jest oczywiście **poprawa wydajności mózgu**, a co za tym idzie jego lepszy rozwój. Dzieje się to poprzez:

* **poprawę przetwarzania słuchowego** – czyli prościej mówiąc: rozwój słuchu, odbioru dźwięków
* **poprawę pamięci krótkotrwałej** – która jest wykorzystaywana do czasowego zapamiętywania tego, co mówią nam zmysły
* **poprawę pamięci roboczej** – czyli takiego naszego notatnika w mózgu, w którym zapisują się wszystkie nasze bierzące czynności i myśli
* **poprawę szybkości przetwarzania informacji** – która jest nam niezbędna do zwiększenia chociażby efektywności czy łatwości nauki
* **poprawę zasobów poznawczych** – czyli zdolność mózgu do reagowania na spadek jego możliwości (np. chorobę, starość czy pogorszenie stanu zdrowia)
* **poprawę funkcji wykonawczych** – czyli zadań związanych z samokontrolą czy realizacją celów
* **poprawę koordynacji ruchowej** – która jest bardzo ważna dla ogólnego zdrowia i jest istotnym elementem sprawności każdego z nas
* **poprawę przetwarzania sensorycznego** – które polega na przyjmowaniu informacji z wewnątrz naszego ciała oraz z otaczającego nas świata za pomocą wszystkich zmysłów

**Wejdź na podane strony, dowiedz się więcej i poćwicz w rytm muzyki:**

# Jak poczuć rytm #1 Jak prawidłowo tańczyć do muzyki. Co to jest rytm, takt, metrum. Wahadłowiec :)

# Jak Poczuć Rytm #2 Co to jest akcent i jak tańczyć w rytm muzyki . Disco Fox .

# Jak Poczuć Rytm #3 Jaki taniec do muzyki Jedna piosenka różne tańce - jeden taniec różne piosenki

**23.06.2020**

Temat: **Gra rekreacyjna „Ringo”.**

**Ringo** (od [ang.](https://pl.wikipedia.org/wiki/J%C4%99zyk_angielski) *ring*, pierścień, obręcz) – gra sportowa polegająca na rzucaniu gumowym kółkiem tak, aby upadło na boisku drużyny przeciwnej.

Gra została podobno wymyślona przez znanego szermierza i dziennikarza [Włodzimierza Strzyżewskiego](https://pl.wikipedia.org/wiki/W%C5%82odzimierz_Strzy%C5%BCewski) w 1959, natomiast jako polski sport o charakterze indywidualnym i zespołowym istnieje od 1973, kiedy to zaczęto organizować otwarte mistrzostwa Polski w ringo.

Gra w ringo, podobnie jak wiele innych dyscyplin sportowych przebyła dość długą drogę ewolucyjną. Najpierw, dla jego twórcy była elementem treningu szermierczego, później przekształciła się w zabawę i sport rekreacyjny możliwy do uprawiania przez niemal każdego i w każdych warunkach bez względu na porę roku. Drugim nurtem ewolucyjnym była gra w ringo jako sportu wyczynowego. Wraz z rozwojem techniki i taktyki zmieniano przepisy zawodów. Obecnie ringo jest grą sportową o bogatej technice i taktyce. Jest znana głównie w Europie. Powstałe w 1989 [Polskie Towarzystwo Ringo](https://pl.wikipedia.org/wiki/Polskie_Towarzystwo_Ringo) i nieco później 1993 [Międzynarodowa Federacja Ringo](https://pl.wikipedia.org/wiki/Mi%C4%99dzynarodowa_Federacja_Ringo) (*International Ringo Federation*) organizują międzynarodowe zawody takie jak mistrzostwa Europy i świata.

**Wejdź na podana stronę, zapoznaj się z przepisami gry w ringo:**

**[Przepisy gry w ringo - Polskie Towarzystwo Ringo](http://Przepisy gry w ringo - Polskie Towarzystwo Ringowww.ringo.org.pl › index.php › przepisy-gry-w-ringo)**

[www.ringo.org.pl › index.php › przepisy-gry-w-ringo](http://Przepisy gry w ringo - Polskie Towarzystwo Ringowww.ringo.org.pl › index.php › przepisy-gry-w-ringo)

**25.06.2020**

Temat: **Omawiamy zasady organizowania i uczestniczenia w zajęciach ruchowych w czasie wakacji.**

**Wakacje to okres, w którym znajdujemy czas na zabawę, relaks i drobne szaleństwa.**

Nie mamy obowiązków związanych ze szkołą i nauką, więc możemy bez ograniczeń planować najróżniejsze przygody, w których będziemy brać udział. Niektórzy spotykają się z przyjaciółmi i wspólnie świetnie się bawią, inni wybierają się na rodzinne wyjazdy. Nikt nie siedzi w domu, kiedy za oknem mamy słoneczną, piękną, zachęcającą do wyjścia pogodę. Jednak wszyscy musimy pamiętać, że dobra zabawa nie zwalnia nas z obowiązku dbania o swoje i innych bezpieczeństwo. Jak powinniśmy postępować, aby wakacje zawsze kojarzyły nam się z samymi przyjemnościami? Wystarczy wykazać zdrowy rozsądek i pamiętać o kluczowych zasadach bezpieczeństwa.





**Oto najważniejsze zasady, którymi powinniśmy się kierować, aby bezpiecznie spędzić wakacje:**

1. Zawsze informuj rodziców, gdzie i z kim przebywasz. Przekaż im także, o której godzinie zamierzasz wrócić.
2. Noś ze sobą numer telefonu do rodziców.
3. Pamiętaj o zasadach bezpiecznego przechodzenia przez jezdnię – przechodź na pasach dla pieszych i na zielonym świetle.
4. Do zabawy wybieraj zawsze miejsca oddalone od jezdni.
5. Zawsze zapinaj pasy w samochodzie.
6. Nie rozmawiaj z obcymi.
7. Poinformuj rodziców, gdyby ktoś Cię zaczepiał.
8. Nie oddalaj się z nieznajomymi, nie wsiadaj z nimi do samochodu.
9. Nie bierz słodyczy ani innych prezentów od obcych.
10. Pamiętaj o numerach alarmowych. W razie potrzeby dzwoń i wezwij pomoc.
11. Kąp się tylko w miejscach do tego przeznaczonych, na strzeżonych i bezpiecznych kąpieliskach.
12. Nie wchodź do wody bez opieki osoby dorosłej.
13. Nie pływaj w czasie burzy, mgły, gdy wieje porywisty wiatr.
14. Pamiętaj o ochronie przed słońcem. W czasie upałów pij dużo wody i zawsze noś nakrycie głowy. Przed wyjściem na zewnątrz posmaruj się kremem z filtrem.
15. Zadbaj o właściwy ubiór – strój z elementami odblaskowymi, kask ochronny podczas jazdy na rowerze czy odpowiednie buty w czasie wycieczki w góry.
16. W górach nie wyruszaj w trasę, jeśli widzisz, że nadchodzi burza.
17. Szukaj bezpiecznego schronienia podczas burzy.
18. Podczas górskich wycieczek nie schodź ze szlaku.
19. Nie oddalaj się bez pytania od rodziców – w nowych miejscach łatwo się zgubić.
20. Po każdym wyjściu z miejsc zalesionych dokładnie sprawdź skórę na obecność kleszczy.
21. Uważaj na rośliny, na których się nie znasz. Niektóre jagody, liście czy grzyby są trujące.
22. Podczas spacerów po lesie stosuj preparaty odpędzające owady i kleszcze.
23. Nie rozpalaj ogniska w lesie.
24. Nie baw się z obcymi zwierzętami. Nawet przyjaźnie wyglądający pies czy kot może Cię ugryźć, gdy spróbujesz go pogłaskać.
25. Bądź rozsądny i zachowaj umiar we wszystkim, co robisz.

**PAMIĘTAJCIE O BEZPIECZEŃSTWIE PODCZAS WAKACJI !!!**

**Miłej zabawy.**

**Pozdrawiam, Lidia Kolosko**