

Klasa IIIA – 04 11 2020

**Temat: Odpoczynek i jego formy. Racjonalne gospodarowanie czasem. Planowanie zajęć**

Bardzo ważna w życiu każdego człowieka jest aktywność fizyczna która jak już wiecie z inne lekcji zdalnej ma ogromny wpływ na wiele chorób cywilizacyjnych. Ale co jeśli mamy sporo wolnego czasu ? jak dobrze zagospodarować takim wolnym czasem? Mianowicie forma aktywnego wypoczynku jest najlepsza ponieważ dostarcza endorfin oraz utrzymuje nas w świetnej kondycji fizycznej.

### **Wędrówki piesze**

Lubisz zwiedzać, spacerować i spać po gwiazdami? Koniecznie zapisz się na piesze wycieczki. Organizowane są praktycznie w każdym, bardziej malowniczym zakątku Polski. Są tanie i nie wymagają dużo wcześniejszej rezerwacji. A przy okazji poznajesz nowych ludzi i miejsca.



### **Bieganie**

Jesteś na wakacjach? Podziwiasz piękne morze lub szczyty gór? Świetnie się składa! Bieganie w takim otoczeniu to sama przyjemność! Wyobraź sobie chłodne wieczorne powietrze, plaże pod stopami i szum morza. Dbasz o kondycję i jednocześnie zachwycasz się naturą!



## Siatkówka

Sporty zespołowe to sposób by spędzić czas ze znajomymi. Odrobina ruchu nikomu jeszcze nie zaszkodziła, a wytworzone podczas wysiłku endorfiny tylko utrzymają Twój dobry humor! Siatkówka, koszykówka, wybierzcie, co lubicie i cieszcie się dobrą pogodą. Regularne spotkania nie tylko poprawią wasze życie towarzyskie, ale również kondycję!



## Rolki

Nie masz czasu, a chcesz skorzystać z dobrej pogody? Koniecznie sięgnij po stare rolki! Jazda na nich to już nie tylko zabawa dla dzieci, ale też świetny sposób na aktywny wypoczynek. Dlaczego? Jeżdżąc ćwiczysz wiele mięśni na raz, a dzięki temu dużo spalasz. Do jazdy na rolkach nie potrzeba też specjalnych przygotowań. Nic tylko ćwiczyć



## Rower

Jazda na rowerze to świetny sposób na spalenie zbędnych kalorii. A w międzyczasie możesz zwiedzić wiele ciekawych miejsc w Twojej okolicy. Jeśli tylko poświęcisz chwilę na zaplanowanie trasy, jazda rowerem może się okazać niezapomnianą wycieczką.



## Basen

Jest to kolejny sposób spędzenia wakacji, który nie wymaga wyjeżdżania poza miasto. Wystarczy strój kąpielowy, ręcznik, klapki i czasami czepek. Zwłaszcza latem warto poszukać basenów otwartych, które kuszą nie tylko ceną, ale też niepowtarzalną atmosferą. Oczywiście by aktywnie spędzić wakacje należy tylko leżeć na brzegu, ale pływać!



## Tenis

Latem w wielu miastach można korzystać z otwartych kortów tenisowych. Na. Oczywiście ten sposób wypoczynku wymaga kompana. Przekonaj koleżankę, że spalanie kalorii może być dobrą zabawą... zwłaszcza w Twoim towarzystwie!



Mam nadzieję że przybliżyło was to do aktywnej formy spędzania czasu wolnego .  
Pozdrawiam serdecznie Dawid Florian