

4. évfolyam

KÖRNYEZETISMERET

2021.03.30.

Kedves Gyerekek!

A *Mozgásjelenségek* témakörben tanulmányoztuk eddig a növények és az állatok mozgását, de a víz mozgása is szóba került. A mai órán az emberek mozgásával fogunk foglalkozni.

Az emberek mozgását a csontok és a hozzá tapadó izmok biztosítják. A csontok összességét csontváznak nevezzük, melynek feladata a test tartása és a belső szervek védelme. A csontokat ízületek kötik össze. és rugalmas izmok mozgatják.

A gerinc csigolyákból áll, ezek segítségével tudunk előre, hátra és oldalra hajolni.

A csontok újszülött korban rugalmasak, de idős korra törékennyé válnak. A csontok és az izomzat a terheléstől erősebbé, ellenállóbbá válik, ezért fontos, hogy eddzük a testünket, mely a személyiségünket is fejleszti!

Fontos, hogy mindenki a saját testalkata, testi adottságai szerint válasszon magának mozgásformát!

Sportolás előtt nagyon fontos a bemelegítés, mellyel felkészítjük a testünket az igénybevételre, ezáltal csökken a húzódások, sérülések esélye.

A nagy terheléssel járó mozgás izomlázat eredményezhet. Ez a fájdalom napokig is eltarthat.

A munkafüzet 58. oldalán töltsd ki az 1., 2., 3. feladatot a megszerzett ismeretek alapján! Az 1. és 2. feladathoz rakd ki a piros felkiáltójelet!

Szorgalmi feladat:

Írjatok 5-5 példát a füzetbe:

- helyváltoztató:

- helyzetváltoztató

emberi mozgásra!

EGÉSZSÉGETEK ÉRDEKÉBEN MOZOGJATOK MINÉL TÖBBET!