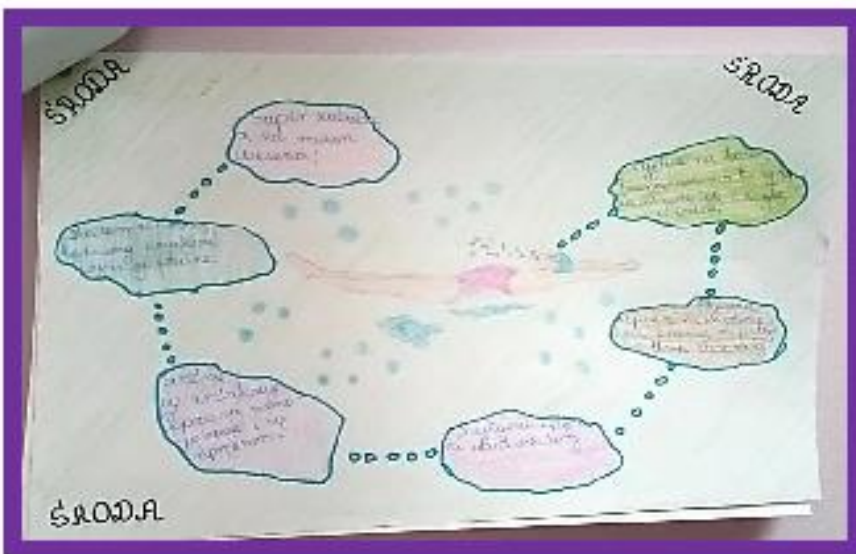
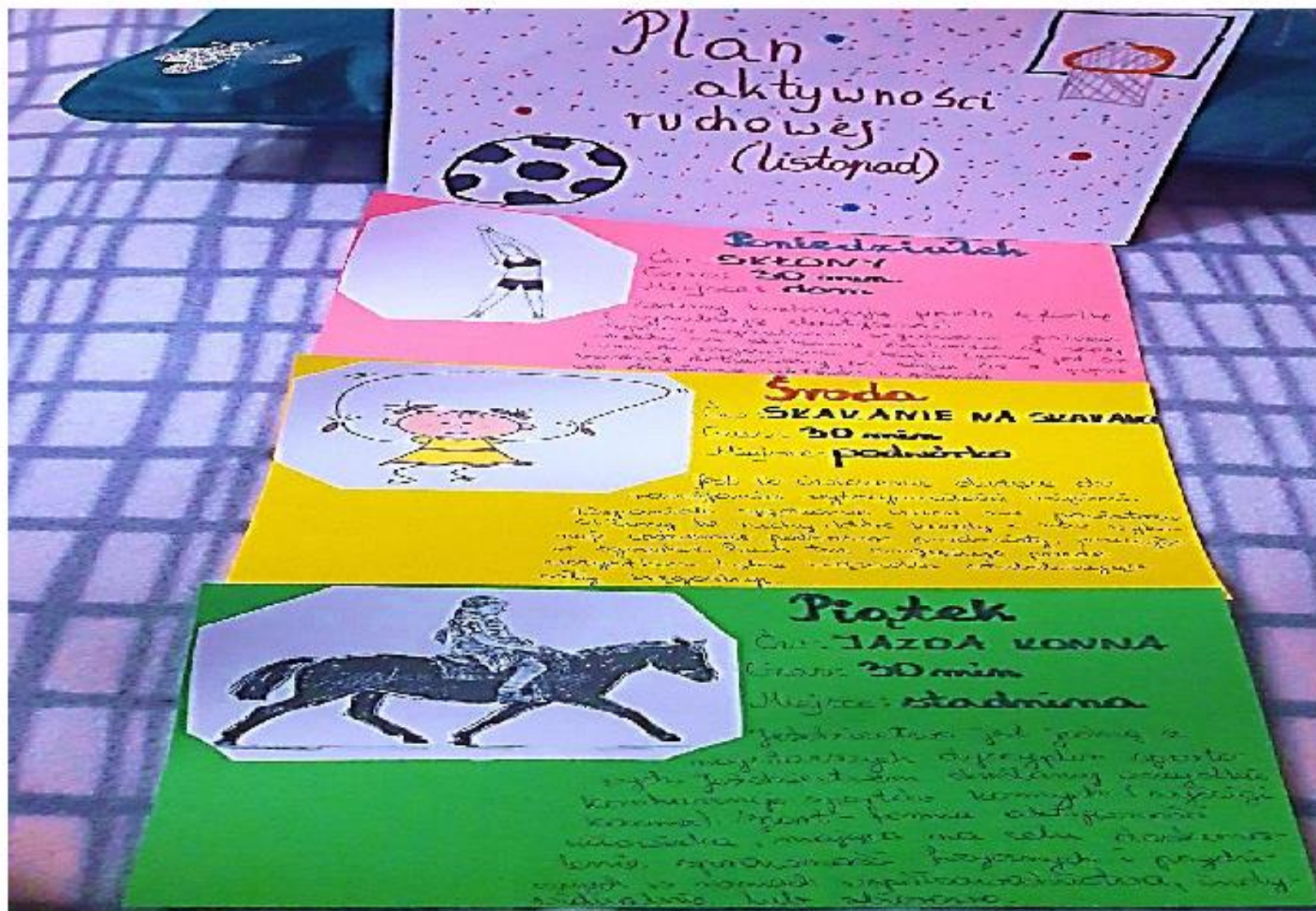




NIKOLA URBANIK KLASA 5 A



IWETTA SZYLIŃCZUK KLASA 5 A

PLAN AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ 3X30



We WTORKI i CZWARTKI –
uczęszczam na zajęcia gimnastyczne
do Szkoły Akrobatyki Sportowej
„Dziewiątka” (zajęcia trwają 1h)



...i tak wyginam śmiało
ciało....:)



...a w SOBOTĘ dla relaksu
pół godzinki grabiłam liście.



DOROTA GUZEK KLASA 5A

Plan aktywności ruchowej 3x30

PONIEDZIAŁEK

Trening piłki
nożnej



PAWEŁ ŁUSZCZYK

Kl. Va

CZWARTEK

Pływanie



PIĄTEK

Trening piłki
siatkowej



*Ruch jest w stanie zastąpić prawie każdy lek,
ale wszystkie leki razem wzięte
nie zastąpią ruchu"*

dr Wojciech Oczko



Poniedziałek	Środa	Piątek
Spacer z psem oraz 15 minut treningu. Trening: Ćw. 1 – 1 minuta deski , Ćw. 2 – 30 pajacyków Ćw. 3 – 30 skrętoskłonów Ćw. 4 – 25 przysiadów Ćw. 5 – Bieg skipping A w miejscu przez 30 sek. Ćw. 6 – 15 pompek Ćw. 7 – 30 brzusków Ćw. 8 – Po 10 wykroków na jedną nogę Ćw. 9 – 15 Skłonów pogłębianych	Wycieczki w góry: Po upewnieniu się że, pogoda sprzyja tej wycieczce <u>przygotuj</u>: odpowiednie buty, kurtkę, czapkę, szalik, wodę, prowiant oraz telefon na wszelki wypadek. Dostosowuj szlaki do swoich możliwości fizycznych jeżeli jesteś bardziej zaawansowany możesz biec truchtem. Pamiętaj o nawadnianiu. Na szczycie zaplanuj odpoczynek.	Jazda na deskorolce i 20 minut treningu Jazda na deskorolce: <u>Nie zapomnij o:</u> Kasku oraz ochraniaczach na kolana i łokcie. Nigdy nie jeźdź po wyboistej nawierzchni Uważaj na innych ludzi podczas jazdy. Zawsze przed jazdą upewnij się że twoja deskorolka jest całkowicie sprawna. Trening: Wszystkie ćwiczenia robione w poniedziałek do nich wykonaj jeszcze te ćwiczenia: 15 przysiadów z wyskokami Mostek biodrami Po 10 wykroków bocznych na nogę Krążenia oburącz Krążenia całego tułowia



EMIL LENDA KLASA 5 A



- JAZDA NA DESKOROLCE**
- ROZGRZEWKA (NÓG, CIĄRKÓW)
 - JAZDA POPRAWIA SPRAWNOŚĆ FIZYCZNĄ
 - EFEKTYWNE POMAGA W WALCE ZE STRESEM I POMAGA OCZYścić UMYSŁ
 - POPRAWIA RÓWNOWAŻĘ, WZMACNIA MIĘŚNIE TUŁOWIA
 - ROZWIJA KOORDYNACJĘ RĄK, NÓG, STÓP I OCZU

- PIEKA NOŻNA**
- ROZGRZEWKA (STAWÓW)
 - POPRAWIA SIŁĘ POCEWOC
 - POPRAWIA ZDOŁNOŚĆ KONCENTRACJI I UCZY DISCYPLINY
 - UCZY PRACY W GRUPIE
 - POPRAWIA CIĘŻKOŚĆ, ZMNIJSZA RYZYKO URAZÓW
 - WZMACNIA NAŘĄDY WEWNĘTRZNE



JAZDA NA ROWERZE

- POPRAWIA KONDYCJI
- MODELUJE SIĘ NASZA SYLWETKA
- UTRATA ZBĘDNYCH KILOGRAMÓW
- ROZWÓJ MIĘŚNI CZWOROGŁOWYCH UD TRÓJGŁOWYCH ŁYDEK I POŚLADKI
- ZWIĘKSZA SIĘ POJEMNOŚĆ PŁUC



MIŁOSZ SZCZEPANIK KLASA 5 A

MÓJ PLAN AKTYWNOŚCI

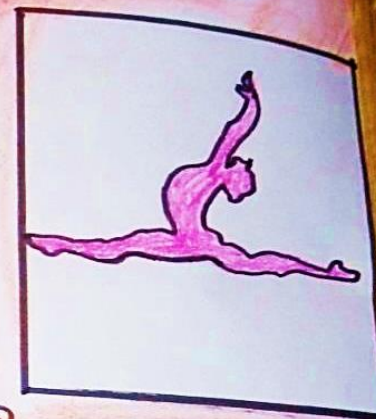


Taniec to jedna z moich ulubionych aktywności w trakcie dnia. Staram się taniec i rozwijać to co najmniej raz w ciągu dnia.

Gry w siatkówkę trenuję regularnie co tydzień w miejscowej małej hali. We wtorki o 17:00 a w czwartki o 18:00.



Barczelubie grać w siatkówkę?



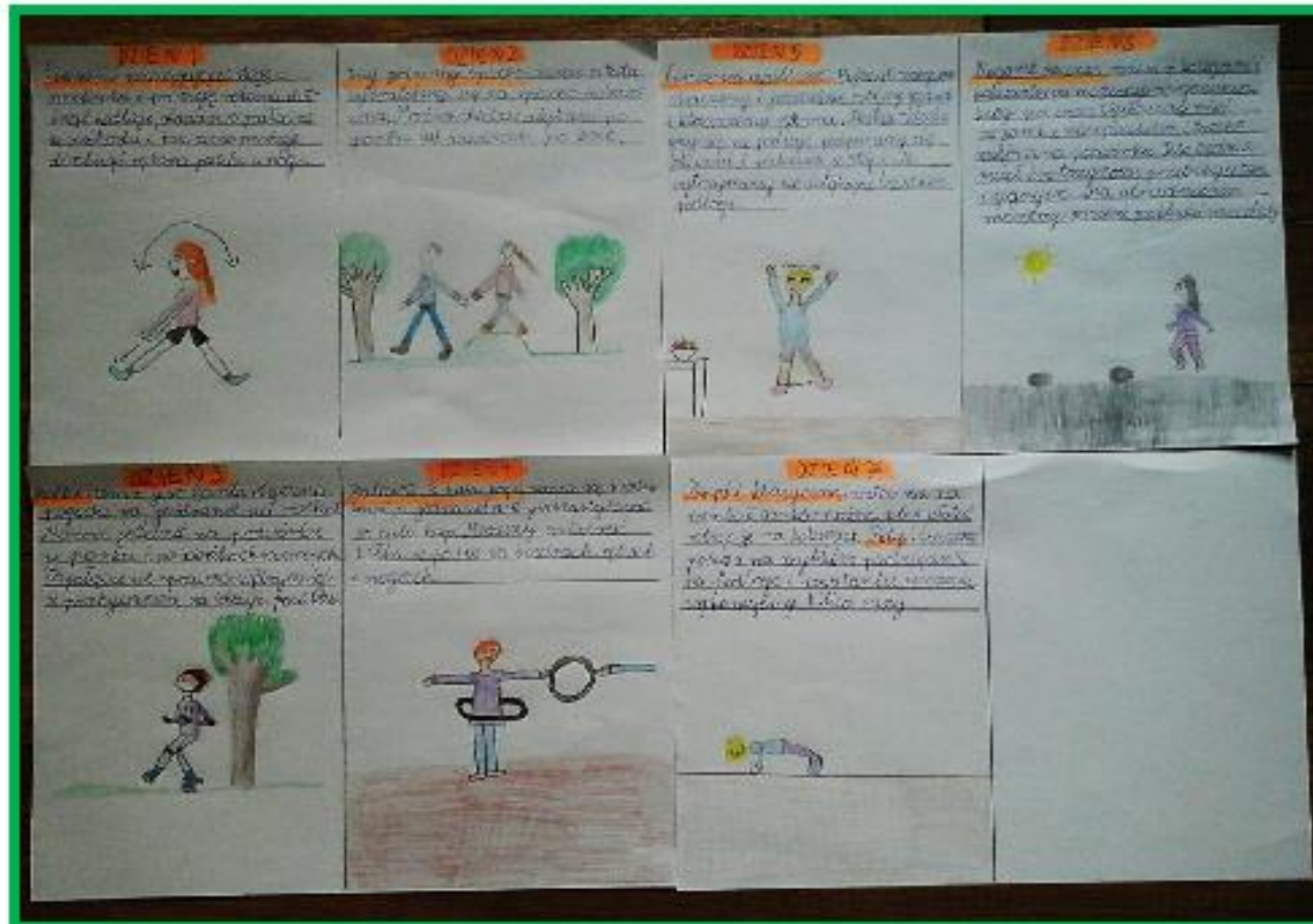
Rozciągam się co najmniej 5 razy w tygodniu. Na-
dal dążę do tego aby
robić шпагат.

ZUZIA SAJDAK KLASA 5 A

MÓJ PLAN TRENINGOWY

PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
9:50 - 10:35 Ćwicze na lekce w-fu, a podczas pandemii wykonuje w domu ćwiczenia wybrane przez pania A. Marzatek	15:00 spacer z psem 20 minut	15:10-17:00 trening siatkówki a gdy jest pandemia to jeżdżę na rowerze lub idę na spacer	9:50-10:35 i 10:45-11:30 Ćwicze na lekce w-fu, a podczas pandemii wykonuje w domu ćwiczenia wybrane przez pania A. Marzatek	9:50-10:35 Ćwicze na lekce w-fu, a podczas pandemii wykonuje w domu ćwiczenia wybrane przez pania A. Marzatek	8:00 spacer z psem 20 minut	WYCIECZKA Z RODZINĄ 😊
15:00 spacer z psem 20 minut 	18:00 bieganie lub długi spacer z mamą			14:25-16:10 trening siatkówki a gdy jest pandemia to idę na spacer 	14:00 jeżdżę na rowerze z bratem 	

OKTAWIAN WASYLKO KLASA 5 A



KAROLINA ŁEPECKA KLASA 5 B

PLAN TRENINGÓW

1. NIEDZIELA



Razem z rodzicami w niedzielę wybraliśmy się na wycieczkę na górę Peruw. Nasza wycieczka trwała 2 godziny i przeszliśmy 4 kilometry.

2. PONIEDZIAŁEK



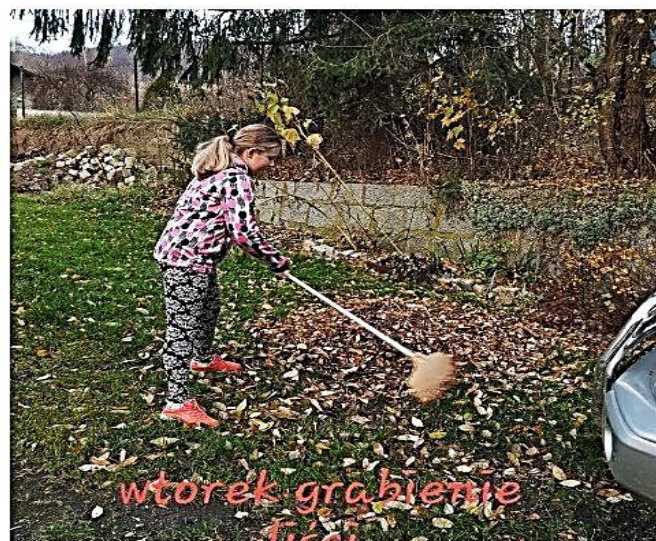
Na treningu w poniedziałek robiliśmy różne ćwiczenia związane z piłką nożną. Na koniec treningu zagramy mecz.

3. WTOREK



We wtorek ze swoją drużyną piłkarską zagramy na meczu w Szwajcarii. Graлиśmy z Polonią Głaz Szwajcarii i wygraliśmy mecz 3:0.

WIKTORIA HACZKIEWICZ KLASA 5 B



KARINA JASIŃSKA KLASA 6 B

**NA TROPIE ZDROWIA I
AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ**
Ciepło w ruch - zdrowy człowiek



MAKSYMILIAN PYRZ
OD

PONIEDZIAŁEK PASY DO ĆWICZEŃ - 30 MIN



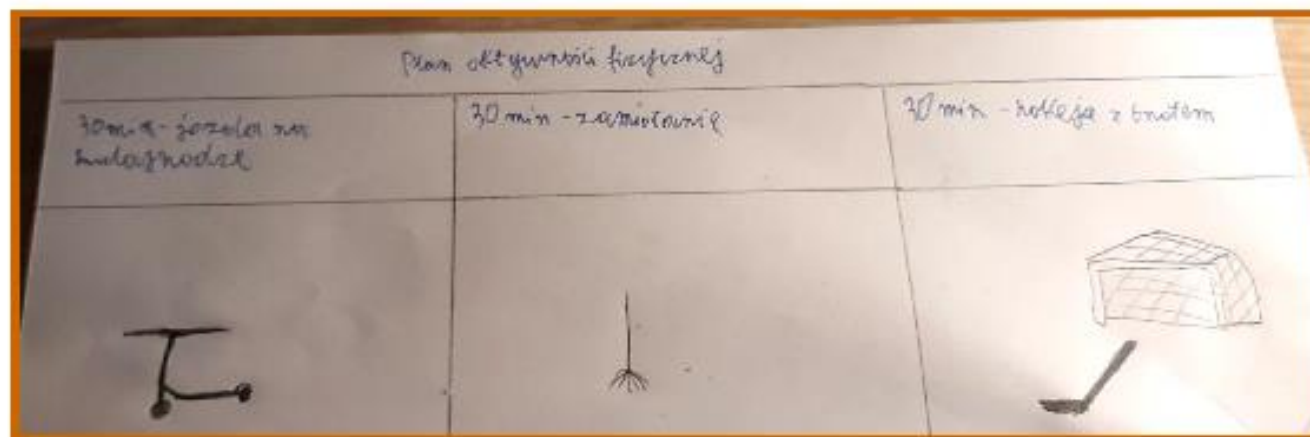
ŚRODA GRA W SQUASHA-30 MIN



PIĄTEK - JAZDA NA HULAJNODZE - 30 MIN



MAKS PYRZ KLASA 6 B



SZYMON PRYTKO KLASA 6 B

„Ciało w ruch – zdrowy duch!” PLAN AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJZosi Marosz z 6 b		
poniedziałek	Ćwiczenia aerobowe- Jazda na rowerze przez 30 min	
wtorek	Odpoczynek	
środa	Ćwiczenia wzmacniające za pomocą hantli 30 min	
czwartek	Odpoczynek	
piątek	Ćwiczenia aerobowe – bieganie przez 30 min	
sobota	Odpoczynek	
niedziela	Ćwiczenia aerobowe na basenie przez 30 min	

ZOSIA MAROSZ KLASA 6 B

PLAN AKTYWNOŚCI RUCHOWEJ

PONIEDZIAŁEK

- 30min spacer



ŚRODA

- 30min jazda na rowerze



PIĄTEK

- 30min jazda na rolkach



3 x 30

LILA WESOŁOWSKA KLASA 6 B

Plan aktywności fizycznej

Tak spędzam moje weekendy
- na wycieczkach - np.:
„Wielka Sowa”



...lub „Parki liniowe” 😊



We wtorki i czwartki
intensywnie trenuję piłkę
nożną.



Każdego dnia w wolnej
chwili czas spędzam na
działce - spacerując i
bawiąc się z moimi
psami.



OLIWIER CEGIEŁA KLASA 6 C

Mój plan aktywności ruchowej

Poniedziałek: W ten dzień chodzę na trening Taekwon-do do klubu „Tipan,, mam już zielony pas z niebieską belką



Środa: środa jest dniem mokrym, bo mam zajęcia pływackie. Trenuje w szkole pływackiej „Olimp,,



Piątek: W piątki też miałam Taekwon-do ale na razie są odwołane więc w ten dzień biegam z moim psem Mafim a jak jest ciepło to jeżdżę na rowerze



LENA PINDA KLASA 6 C

POŚNIEDZIAŁEK



Przysady to ćwiczenia, które służą przede wszystkim wzmacnieniu i ujednoliceniu dolnych partii ciała. Przysady budują nogi, wzmacniają mięśnie całego ciała, poprawiają sprawność fizyczną, wzmacniają grzbiet.

ŚRODA



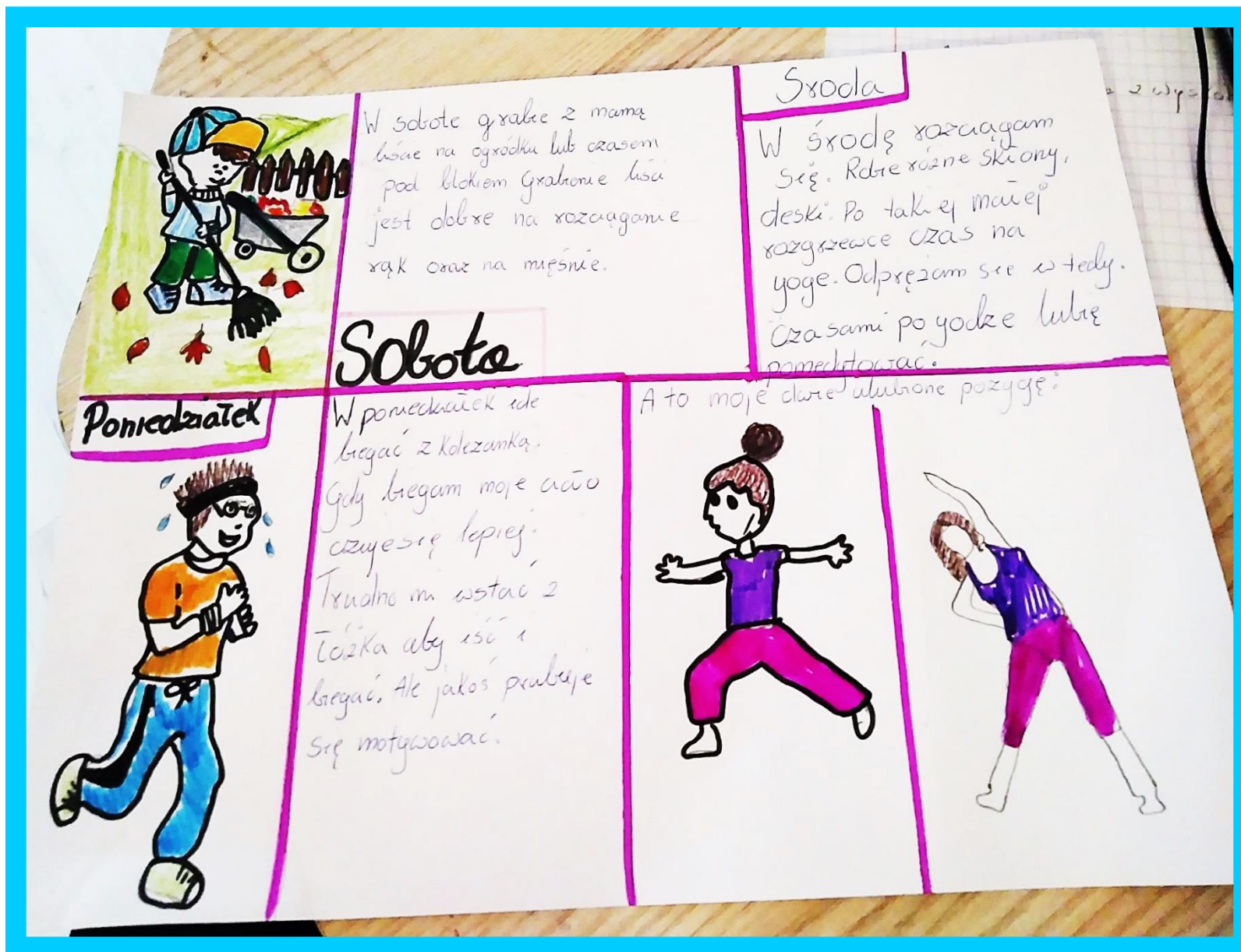
Bieganie ma wiele zalet. Jazgging to najprostszy i najbardziej naturalna forma ruchu, niezwykle korzystna dla zdrowia. Systematyczne bieganie wzmacni serce i płuco, co usprawni dostęp krwi do całego ciała. Bieganie to skuteczny sport, by wzmacnić układ sercowo-naczyniowy.

PIATEK



Jeździectwo jest jedną z najstarszych dyscyplin sportowych. Jeździectwem określamy wszystkie konkurencje sportów konnych. Wyróżnił konne sport - formę aktywności, której celem jest doskonalenie sprawności fizycznych i psychicznych w ramach współzawodnictwa indywidualnego lub zbiorowego.

WANDA SZYLIŃCZUK klasa 6 C



OLIWIA MIERZWA KLASA 6 C

MOJE CODZIENNE AKTYWNOŚCI



Zawsze raz w tygodniu jeżdżę na jazdę konną, ponieważ naprawdę lubię ten sport oraz konie. Na zdjęciu jestem na koniu o imieniu Zosia.



Praktycznie codziennie wychodzę na długie spacery z moim kochanym czarnobiałym psem Amigo.



W swoim domu mam również powieszoną szarfę do akrobatyki powietrznej, na której bardzo lubię ćwiczyć. Chodziłam też na zajęcia z szarf 😊. Teraz ćwiczę w domu.

NATALKA SZCZĘSNA KLASA 6 C



KASIA STARCZAN KLASA 6 C



PONIEDZIAŁEK - JOGGING

Jogging to rekreacyjne bieganie, które ma za zadanie przynieść przyjemność. Trenerzy, ale przede wszystkim sportowcy zgodnie twierdzą, że jogging nie tylko wzmacnia układ krążeniowy i oddechowy, dodatkowo redukuje ciśnienie tętnicze krwi. Niektórzy uważają, że jogging jest idealnym sposobem na stres, ponieważ bieganie może pomóc w rozładowaniu napięcia nie tylko fizycznego, ale również psychicznego.

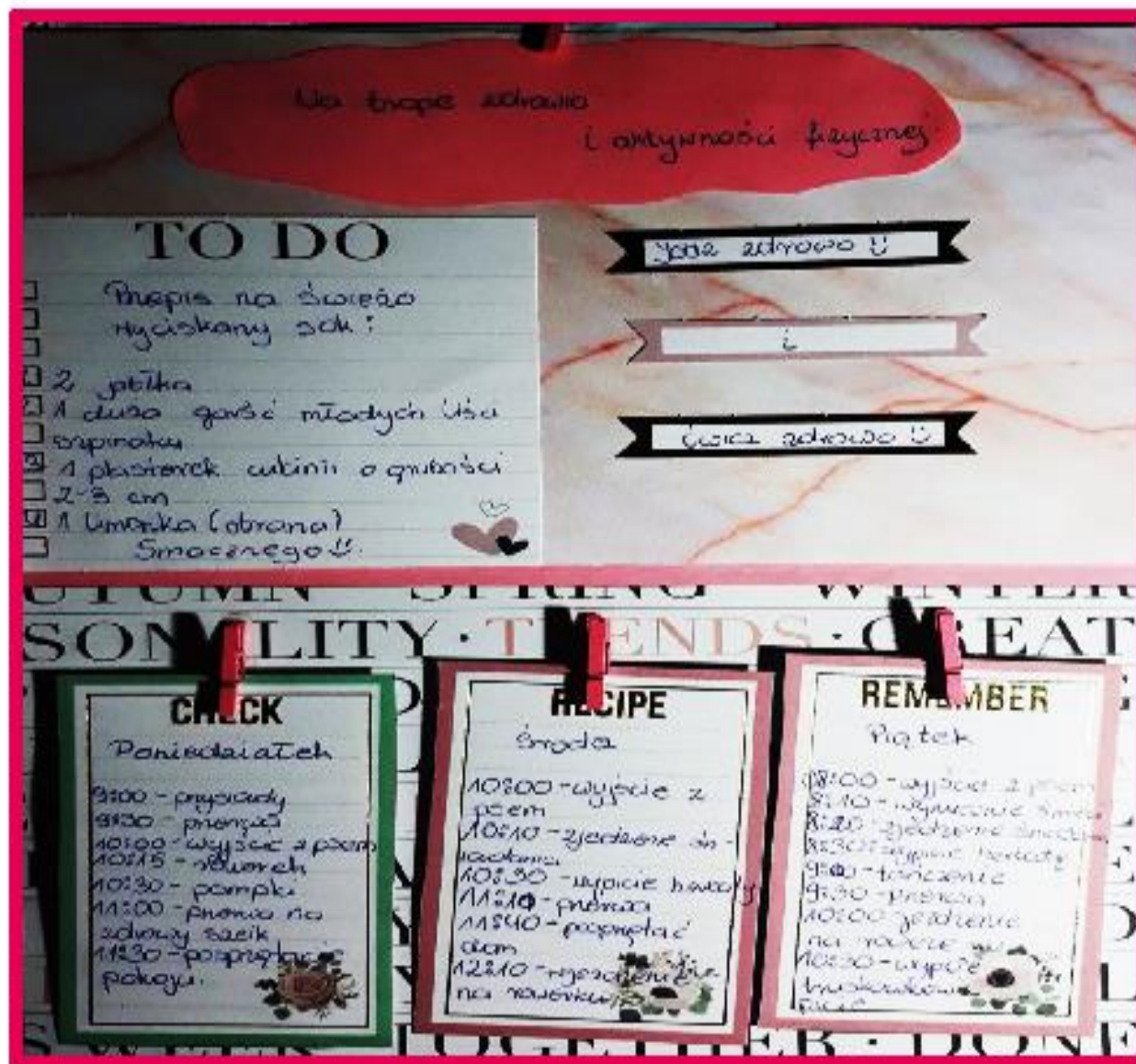
ŚRODA - JAZDA KONNA

Jeździectwo jest formą aktywnego spędzania czasu, rodzajem sportu, podczas którego człowiek współpracuje z koniem, jeżdżąc na nim i wspólnie wykonuje określone ćwiczenia. Dobroczynny wpływ koni na człowieka jest oczywisty. Oprócz oddziaływania na sferę fizyczną człowieka – stymulacja niemal wszystkich mięśni ciała (zwłaszcza nóg, pośladków, brzucha, kręgosłupa), kształtowanie prostej postawy, poprawa wydolności serca, układu krążenia i ogólnej kondycji, a także obniżanie ciśnienia i napięć związanych ze stresem – jazda konna oddziałuje również na sferę psychiczną.

PIĄTEK - ĆWICZENIA FIZYCZNE

W piątek zrobiłam parę brzuszków, mostków i pompek. Aktywność fizyczna zwiększa sprawność fizyczną oraz ogólne zdrowie i dobre samopoczucie. Trening w domu to najlepszy sposób na podtrzymanie formy, nawet w trakcie pandemii. Ćwiczenia fizyczne są ważne dla utrzymywania sprawności fizycznej oraz mogą się przyczynić do utrzymania zdrowej wagi, regulowania trawienia, zwiększenia siły mięśni i ruchliwości.

JULKA ZYM KLASA 6 C



JAGODA SOLIŇSKA KLASA 7 A

Mój cudowny plan ćwiczeń

Moje motto :

Jak ktoś chce znajdzie sposób, jak ktoś nie chce znajdzie powód

PONIEDZIAŁEK

Ćwiczenia na macie

- ✓ Ćwiczenia z gumami
- ✓ wyłapy
- ✓ przynady



ŚRODA

Zumba



PIĄTEK

Joga

- ✓ Drzewo
- ✓ Grabiak kota



Woda



Mój cel

Chcę to zrobić ponieważ

Notatki

ZOSIA NIEBIESZCZAŃSKA KLASA 7 C



JONATAN STRZĘPEK KLASA 7 C



Poniedziałek

W poniedziałki trenuję siatkówkę w J.P.S. (Klub przyjaciół siatkówki) „Chelmiec”. Treningi są na sali gimnastycznej szkoły PSP 26. Treningi zaczynają się o 18:45, kończą o 20:00

(Na zdjęciu ja z treningową koszulką w rozmiarze XS)

Środa

W środy tak samo jak w poniedziałki trenuję siatkówkę.

(Na zdjęciu ja z całą grupą treningową.)



Piątek

W piątki z mamą (razem z innymi członkami rodziny) mniej więcej 30 minutowe spacerujemy.

(Na zdjęciu ja z kuzynką)

MATEUSZ DOMAGAŁA KLASA 7 C

NA TROPIE ZDROWIA I AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ

PONIEDZIAŁEK	Trucht – 2 min Bieg – 10 min Rozciąganie – 2 min Bieg – 10 min Przysiady – 6 min		
ŚRODA	Pajacyki – 10 min Skłony – 5 min Rozciąganie na siedząco – 5 min Bieg w miejscu – 5 min Podskoki – 5 min		
PIĄTEK	Jazda na rowerze – 20 min Szybki bieg – 2 min Przysiady – 3 min Szybki marsz 4 min Sprint – 1 min		

POPIELSKA WIKTORIA KLASA 7 C

Oskar Hakert

"Plan Aktywności Ruchowej"

7c

Poniedziałek



30 minut odbijania piłki, siatkowej, aby poprawić technikę, styl i siłę odbicia.

1
Środa



Dribling z piłką do koszykówki, aby poprawić szybkość i minować oraz wstać do kosza, aby poprawić celność.

Piątek



Bieganie, aby mieć kondycję i żeby poprawić szybkość.

Niedziela



Jeźdź na rowerze, aby mieć kondycję i siłę.

OSKAR HAKERT KLASA 7 C



JULKA JEZIORSKA KLASA 7 C

"PLAN AKTYWNOŚCI RUCHOWEJ"

Brzuszki(Poniedziałek)



Pompki Diamentowe(Środa)



Bieg(krótko dystansowy)
(Piątek)

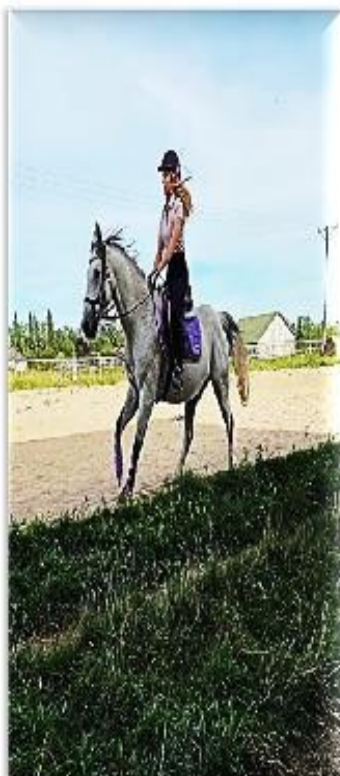


„Przeciwności losu powodują, że jedni się załamują, a inni łamią rekordy”

William A. Ward

FABIAN BUDNIK KLASA 8 C

Moja aktywność fizyczna 3x30



W poniedziałki jeżdżę konno w stadninie w Starym Julianowie. Swoją przygodę z końmi rozpoczęłam dwa lata temu i została ze mną do dziś.

Co środę chodzę na zajęcia pole dance, jestem w grupie średniozaawansowanej i trenuję od stycznia 2020.

W piątki i soboty ćwiczę sama w domu stawanie na przedramionach/rękach.

JAGODA CIECIERA KLASA 8 C

plan aktywności fizycznej

w sobotę i
poniedziałek
ćwiczę
akrobatyke



po 15 minut



a w każdą
środę
razem z
moją
drużyną
harcerską
chodzimy
na harce



ZUZIA GÓROWSKA KLAS 8 C

MOJA AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA



SPORT TO ZDROWIE
ĆWICZ BO WARTO

WIKTORIA JANKOWSKA KLASA 8 C

TYGODNIOWY PLAN AKTYWNOŚCI RUCHOWEJ



PONIEDZIALEK	WTOREK	ŚRODA	CZWATREK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
ROWER 30 minut		ROLKI 30 minut			BIEGANIE 30 minut	



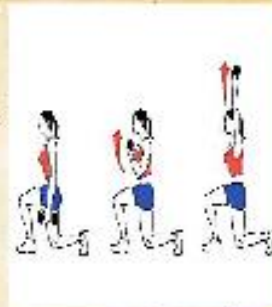
OLA SIOSTRZONEK KLASA 8 C

Plan aktywności fizycznej



Poniedziałek

W godzinach wieczornych uprawiam trening z hantami.



Wtorek

W godzinach popołudniowych gram w tenisa jowego.



Środa

W godzinach rannych, popołudniowych i wieczornych wychodzę na spacer z psem.



Czwartek

W godzinach popołudniowych, wyszłam na siłownię w ramach ćwiczeń.



Piątek

W parku ogólnie i z użyciem urządzeń jazdy konnej.



Sobota

W swoim rozluźniam siebie i swój dzień oraz skorzystałam z siłowni.



Niedziela

A w niedzielę nie ćwiczę aby dać odpocząć fizycznyemu ciału.

ANIA NOWAK KLASA 8 C

w poniedziałek jeżdże na rolkach.



w środę rozciągam się 40 minut.



a w piątek chodze na godzinne spacery

NATALKA RING KLASA 8 C

MÓJ PLAN AKTYWNOŚCI RUCHOWEJ

Co każdy poniedziałek chodzę na 🏀koszykówkę🏀



Co tydzień w piątek chodzę na 🏐siatkówkę🏐



Co każdą środę jeżdżę na ⚽piłkę nożną⚽



W każdą sobotę 🚴biegam🚴



PAMIĘTAJ – SPORT TO ZDROWIE ♥♥♥♥😊♥♥!!!

WIKTORIA KAMYCZEK KLASA 8 C

MÓJ PLAN 3x30

W poniedziałek wychodzę z psem
na 30 min spacer



W środę jeżdżę rowerem po mieście
ok 1.30 godz



A w piątki wychodzę z kolegami
na kosza



MIKOŁAJ ORGANA KLASA 8 C

LUBIĘ UPRAWIAĆ SPORT I DZIŚ CHCĘ POKAZAĆ MÓJ PLAN 3 RAZY 30



W **poniedziałek i środę** lubię grać w piłkę nożną, gram w nią z kolegami z bloku gramy mecze w składach 5 x 5 po 30 minut. We **wtorek i czwartek** chodzę na siłownię którą zrobiłem z bratem. Jestem tam około 5 godzin w ciągu każdego tygodnia.



W **piątek** chodzę na spacer z psem po 4 godziny. W weekendy biegam po 20 km w lesie.

ADRIAN ZESZUT KLASA 8 C

Mój plan tygodniowy

W poniedziałek siłownia



W piątek trening w domu



W środę deska

DAWID SZCZUREK KALSA 8 C

Aktywność ruchowa 3x30

tak spendzam 30 minut w poniedziałek



tak spendzam 30 minut w środe



tak spendzam czas 30 minut w piątek

WIKTORIA CHUDEK KLASA 8