

AKTYWNY WYPOCZYNEK



NATALKA LORKOWSKA KLASA 4 B



MARCIN MERSKI KLASA 4 B



Dino park



Skąły
krasnoludów



Trening



Trening strzelecki



Odprawa przed meczem,
wskazówki
trenera

**Moje 7 dni aktywności
fizycznej**



Koniec

JAKUB NOWICKI KLASA 5 B

Mój aktywny wypoczynek- 7 dni



Grabienie liści
na ogródku



Zbieranie
liści



Zabawy z moim
pieskiem



Jazda na
hulajnodze



Rzucanie piłką



Spacer pogórach



Ćwiczenia na
powietrzu



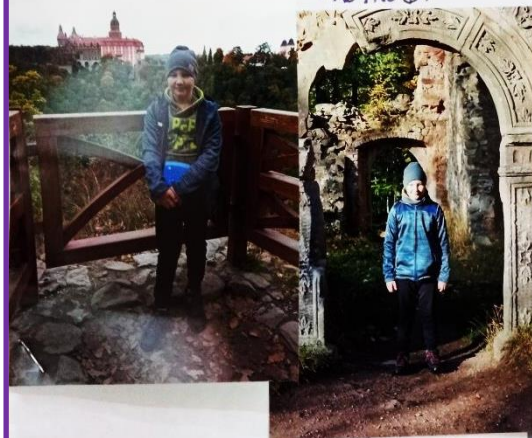
NIKOLA URBANIK KLASA 6 A

MÓJ AKTYWNY TYDZIEŃ

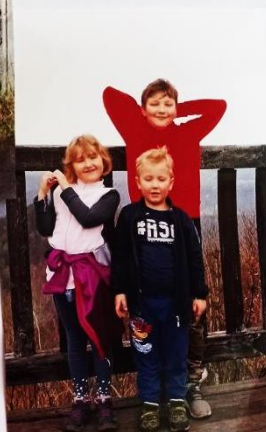
W CIĄGU TYGODNIA CHODZĘ NA SPACERY

W WEEKEND KIEDY
MAM WIĘCEJ CZASU
CHODZĘ NA DŁUŻSZE
WYPRAWY.

W SOBOTĘ WYBRAŁEM SIĘ
DO RUINY STAREGO ZAMKU KSIĄŻ
I DO POMNIKA
PRZYRODY



W NIEDZIELĘ BYLIŚMY NA
PLATFORMIE WIDOKOWEJ
NA JAŁOWCU



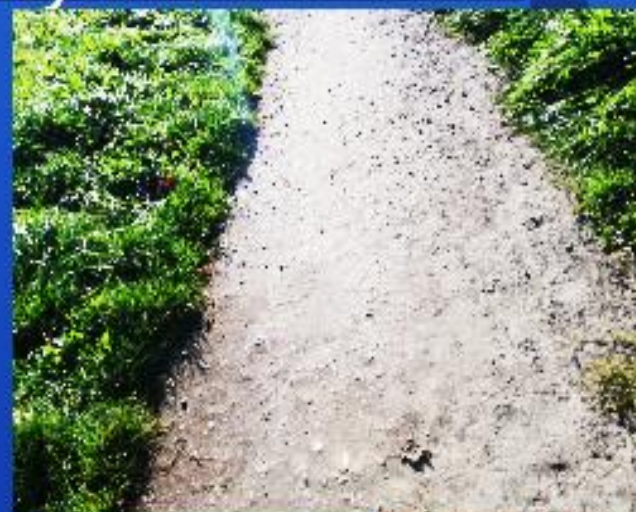
MIŁOSZ SZCZEPANIK KLASA 6 A

Tygodniowy plan czynnego wypoczynku

spacer



tańce



kolejny spacer

i znów spacer



DOROTKA GUZEK KLASA 6 A

„ŻYJMY ZDROWO – NA SPORTOWO”

Tygodniowy plan czynnego wypoczynku

PONIEDZIAŁEK

BASEN



WTOREK

SIATKÓWKA



ŚRODA

BASEN



CZWARTEK

SIATKÓWKA



PIĄTEK

SIŁOWNIA



SOBOTA

ROWER



NIEDZIELA

ORBITREK



PAWEŁ ŁUSZCZYK KLASA 6 A



Mój aktywny tydzień

Aktywność fizyczna powinna być uprawiana przynajmniej co drugi dzień, intensywnie 30 minut. Powinno tak być dla organizmu człowieka utrzymywać prawidłowe zdrowie fizyczne psychiczne oraz prawidłową masę ciała.

Jeżeli na prawidłową aktywność fizyczną mamy kilka pomysłów i niektóre z nich opiszę.

Gra w piłkę nożną - w wolnej chwili, gdy jestem po szkole a nie mam w tym dniu treningu piłki nożnej, gram wtedy na podwórku z kolegami i bratem w piłkę nożną.



i nie wysiłający - mamy wtedy super zabawę.

Plażowanie - latem kilka razy w tygodniu jeżdżę z rodzicami na basen lub na wody termalne. Spędzamy tam prawie cały dzień. Razem z bratem pijemy i malejamy. Po kilku godzinach lub po całym dniu jesteśmy wykończeni.

Jazda na rowerze - jest to moja najbardziej ulubiona aktywność fizyczna. Gdy na dworze jest ciepło to w weekendy poruszam się rowerem.

Jazda na hulajnodze - gdy chodzę na spacer z rodzicami na spacer to nigdy nie chodzę na nogach ale zawsze jeżdżę na hulajnodze z bratem.



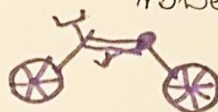
PONIEDZIAŁEK

gra w piłkę, ręczną



WTOREK

Jazda na rowerze



PIĄTEK sprzątanie pokoju

CZWARTEK

Bieganie



ŚRODA

grabienie liści



SOBOTA

Wycieczka do Księżon

IWETTA SZYLIŃCZUK KLASA 6 A



ANASTAZJA KOBZDA KLASA 6 B

Plan aktywności na tydzień: 06.10.21-13.10.21

- 06.10.21-trening piłki nożnej godz 17.30-20.40
- 07.10.21-boksowanie 18.00-19.00.
- 08.10.21-trening piłki nożnej 17.30-20.40
- 09.10.21-wędkowanie i relaks zbiornik Grzędy 13.00-18.00
- 10.10.21-wędkowanie żwirownia Sędziszów 11.00-13.00
 - wędrowka po górach szlakiem na Kolorowe Jezioro i poszukiwania pirytu 14.00-18.00
- 11.10.21-trening piłki nożnej 17.30-19.40
- 12.10.21-odpoczynek (przygotowanie do turnieju)-rozciąganie
- 13.10.21-Turniej Tymbarka 10.00-14.00
 - trening piłki nożnej 19.00-20.40



KEVIN WIECZOREK KLASA 7 A

SEWERYN ZAJĄC, KLASA VII „A” „ŻYJMY ZDROWO – NA SPORTOWO”		
Dzień tygodnia	Rodzaj aktywności fizycznej	
Poniedziałek	Spędzam czas aktywnie na świeżym powietrzu – jeżdżę na rowerze, biegam, spaceruje.	
Wtorek	Trening siatkówki w drużynie KPS Chełmiec Wałbrzych. Trening w drużynie młodzików, w której gram na pozycji Libero	
Środa	Spędzam czas aktywnie z tenisem stołowym w tle	
Czwartek	Trening siatkówki w drużynie KPS Chełmiec Wałbrzych. Trening w drużynie młodzików, w której gram na pozycji Libero	
Piątek	Trening siatkówki w drużynie KPS Chełmiec Wałbrzych. Trening w drużynie młodzików, w której gram na pozycji Libero	
Sobota	Spędzam aktywnie czas na świeżym powietrzu, realizując swoją wędkarską pasję	
Niedziela	Czas na rywalizację, czyli biorę udział w zawodach sportowych z moją drużyną siatkówki - KPS Chełmiec . Mecze rozgrywane są w ramach Ligi Młodzików w systemie „każdy z każdym”.	

SEWERYN ZAJĄC KLASA 7 A

Maksymilian Pyrz 7B

ŻYJMY ZDROWO – NA SPORTOWO

1. Niedziela - BASEN



2. Poniedziałek - SQUASH



3. Wtorek - HULAJNOGA



4. Środa - JAZDA NA ROWERZE



5. Czwartek - Ćwiczenia z piłką



6. Piątek - NARTOROLKI



7. Sobota - PIŁKA NOŻNA



MAKSYMILIAN PYRZ KLASA 7 B



WANDA SZYLIŃCZUK KLASA 7 C

PONIEDZIAŁEK	• Spacer do szkoły • Lekkie przygotowanie fizyczne w szkole • Spacer po kładkach do domu • 2 godziny treningu piłki siatkowej
WTOREK	• Spacer do szkoły • Lekkie przygotowanie fizyczne w szkole • Spacer po kładkach do domu • 2 godziny treningu piłki siatkowej
ŚRODA	• Spacer do szkoły • Spacer po kładkach do domu • 2 godziny treningu piłki siatkowej
CZWARTEK	• Spacer do szkoły • Lekkie przygotowanie fizyczne w szkole • Spacer po kładkach do domu
PIĄTEK	• Spacer do szkoły • Spacer po kładkach do domu • 2 godziny treningu piłki siatkowej
SOBOTA	• Kuchnia gimnastyczna - przygotowanie • Spacer z rodziną do parku • Spokojne
NIEDZIELA	• Kuchnia gimnastyczna - przygotowanie • Wyjście na świeżym powietrzu

MÓJ TYGODNIOWY PLAN
CZYNNEGO WYPOCZYNKU



ALICJA SZUSTER KLASA 8 A

Tygodniowy plan czynnego wypoczynku

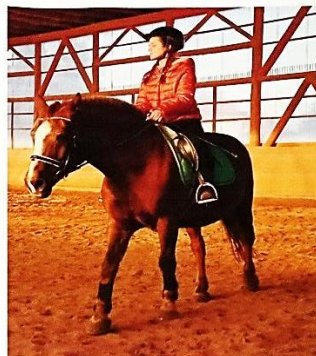
Poniedziałek:

- 30 minutowy spacer z psem
- ćwiczenia rozciągające



Wtorek:

- jazda konna



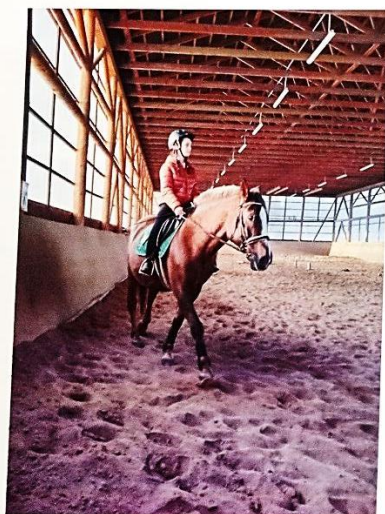
Środa:

- 20 minutowe ćwiczenia rozciągające do szpagatu



Czwartek:

- jazda konna
- ćwiczenia zwiększające masę mięśniową



Piątek:

- 1 godzina biegania

- ćwiczenia rozciągające do szpagatu



Sobota:

- idę z rodzicami na wycieczkę w góry

Niedziela:

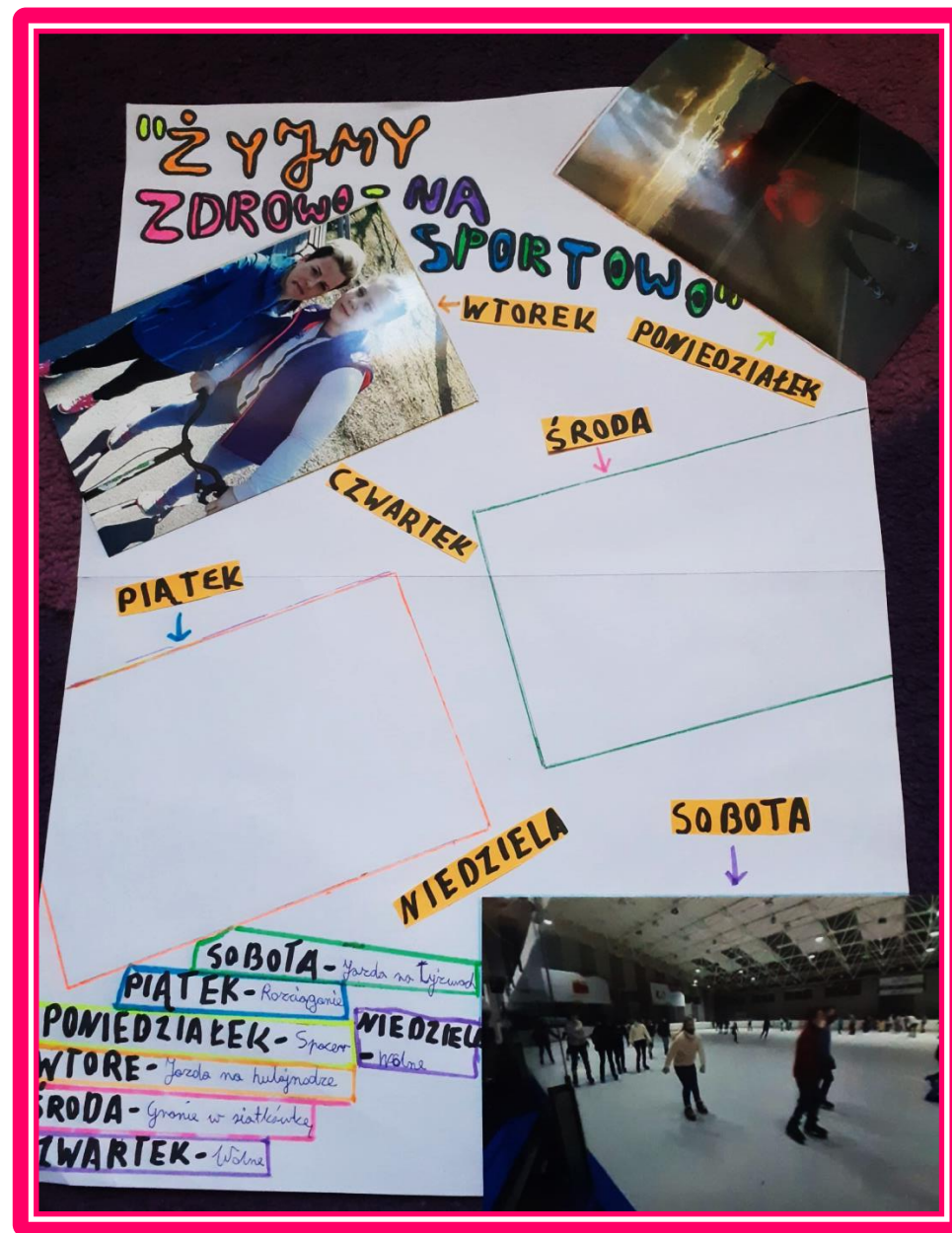
- idę z psem na godzinny spacer



JULKA MAMOŃCZYK KLASA 8 C



ZOSIA NIEBIESZCZAŃSKA KLASA 8 C



JULKA JEZIORSKA KLASA 8 C

Plan aktywnego wypoczynku

*Poniedziałek
i środa*



*wtorek, piątek
i niedziela*



*czwartek
i sobota*



MARYSIA BŁASZCZAK KLASA 8 C

Mój tygodniowy plan treningowy będzie oparty głównie na dyscyplinie, którą trenuję – boksie. Opisane ćwiczenia wykonuję głównie w domu, przy pomocy przyrządów treningowych, które posiadam.

Dzień pierwszy

Dzisiaj przygotowuję ciało do intensywnego tygodniowego treningu przy pomocy ćwiczeń ogólnorozwojowych oraz rozciągających.



W planie treningu, po mocnej rozgrzewce są pompki, wykroki, burn press-y, brzuski, skłony, łaczki itp. Czas treningu 1,5 godziny.

Dzień drugi

Trening interwałowy

Podczas tego treningu tworzę 10 stacji na których wykonuję zaplanowane wcześniej zadania. Są w nich między innymi przeskoki nad workiem bokserskim, bieg bokserski, przysiady, wskakiwanie na krzesło, skakanka, skrety tułowia z obciążeniem, przewroty w przód itp.



Każde z tych ćwiczeń wykonuję przez 30 sekund, następnie odpoczywam 30 sekund i rozpoczynam ćwiczenie na kolejnej stacji. Po zakończonej serii, odpoczywam 5 minut i zaczynam kolejną turę. Wykonuję 3 takie serie. Czas treningu z obowiązkową rozgrzewką to 1,5 godziny.

Dzień trzeci

Dzisiaj czas na regenerację. Wybieram się na dłuższy spacer na świeżym powietrzu. Cel to 5000 kroków.



Dzień czwarty

Jest to dzień ćwiczenia techniki bokserskiej. Po intensywnej rozgrzewce pracuję na worku bokserskim, łączone „walczę z cieniem”. Ćwiczę szybkość na pilce tenisowej oraz pracę nóg na skakance.



Czas treningu 1,5 godziny

Dzień piąty

Trening oporowy

Pora na trening z obciążeniem. Po solidnym rozgrzaniu mięśni wykonuję ćwiczenia przy pomocy hantli. Po trzy serie na klatkę piersiową, biceps, triceps oraz mięśnie nóg. Nogi trenuję wykonując przysiady z hantlami.



Dzień szósty

Dzisiaj znowu czas regeneracji. Intensywność treningu będzie mniejsza. Wybieram się na godzinę basenu.



Dzień siódmy

Pora na mięśnie brzucha. Będę je trenował przy pomocy klasycznych brzuszków, brzuszków ze skretną tułowia, deski klasycznej, deski z podnoszeniem kończyn „po krzyżu” oraz scyzoryka.



Czas treningu 1,5 godziny

Ten dzień kończy moją propozycję tygodniowej aktywności fizycznej. Adrian Czyżewski kl. 8 d

ADRIAN CZYŻEWSKI

KLASA 8 D