Szanowni rodzice,

W związku z zawieszeniem zajęć dydaktycznych w szkołach, jesteśmy zobowiązani prowadzić nauczanie zdalne.

W przypadku naszego przedmiotu wydawać by to się mogło niemożliwe, jest wprost przeciwnie!

Zachęcamy Państwa do zadbania o aktywność fizyczną swoich pociech w okresie zawieszenia zajęć.

W dzisiejszych czasach nikogo nie trzeba przekonywać o roli aktywność fizycznej, która przekłada się na zdrowie i jakość życia człowieka.

Ważne, aby ćwiczenia poprzedzić krótką rozgrzewką ogólnorozwojową

Poniżej załączamy kilka propozycji zajęć, które dzieciaki mogą wykonywać w domu:

1. Spacer w lesie, parku lub miejscu, w którym nie ma zbyt wielu osób (pogoda sprzyja).
2. Ćwiczenia w formie obwodu stacyjnego. Dzieci w określonym czasie, wykonują różnorodne ćwiczenia, które doskonalą ogólną sprawność fizyczną.

* 2/3 serie ćwiczeń (można wymyślić własne),
* Każde ćwiczenie trwa 40 s, po którym następuje 20 s przerwy,
* Przerwa między seriami 2 minuty.
* Przykład obwodu:
  + Przysiady 40s, przerwa 20 s
  + Pompki na kolanach 40s, przerwa 20 s,
  + Pajacyki 40 s, przerwa 20 s,
  + Brzuszki 40 s, przerwa 20 s,
  + Bieg w miejscu z wysokim unoszeniem kola 40 s, przerwa 20 s,
  + Deska przodem 40 s, przerwa 20 s.
  + Przerwa 2 minuty, po której następuje 2 seria ćwiczeń.

1. Tabata – intensywny trening interwałowy. Krótki trening do wykonania w warunkach domowych.

* Przykładowy trening:
  + trening trwa 4 minuty,
  + przez 20 sekund wykonujemy jak najwięcej powtórzeń danego ćwiczenia (np. pompek),
  + 10 sekund odpoczynku po każdych 20 sekundach treningu,
  + sesje ćwiczeń powtarzamy 8 razy.

1. Propozycje treningów/ćwiczeń:

* Tabata dla początkujących:

<https://www.youtube.com/watch?v=BJdP8PnYYog>

* Tabata:

<https://www.youtube.com/watch?v=aY_RNk_-B4g>

* + Rozruszaj swój kręgosłup w domu bez sprzętu

<https://www.youtube.com/watch?v=dW1kNJvyXQs>

* + Trening obwodowy

<https://www.youtube.com/watch?v=v3JsFycFtpo>

* + Trening na całe ciało dla początkujących

<https://www.youtube.com/watch?v=pezB41W4xaA>

* + Trening dla początkujących
* <https://www.youtube.com/watch?v=YiionQIlXSM>
* Ćwiczenia stabilizujące – trening mięśni głębokich

https://www.youtube.com/watch?v=PP2c5F4uVyI&list=RDCMUCJa0K\_b\_X5ObuM6z-HVHnGw&index=35

* Gra w ćwiczenia kształtujące w formie koła fortuny

https://wordwall.net/pl/resource/893767/wychowanie-fizyczne/wf-online-w-domu-%C4%87wiczenia

1. Pogłębianie swojej wiedzy na temat zdrowego stylu życia, odżywiania i aktywności ruchowej poprzez oglądanie filmów, czytanie artykułów, itp.

Nie będę weryfikować tego jak kto podszedł do powyższego zagadnienia, ale mile widziane będą screeny lub zdjęcia przesłane przez uczniów z wykonanego przez nich treningu/ćwiczenia, za które na pewno docenię ich zaangażowanie.

Zdjęcia można wysyłać na adres e-mail:

[magdalenapuczynska@tlen.pl](mailto:magdalenapuczynska@tlen.pl)

Pozdrawiam Magdalena Puczyńska