



Zadania WF (27.04.-03.05.)

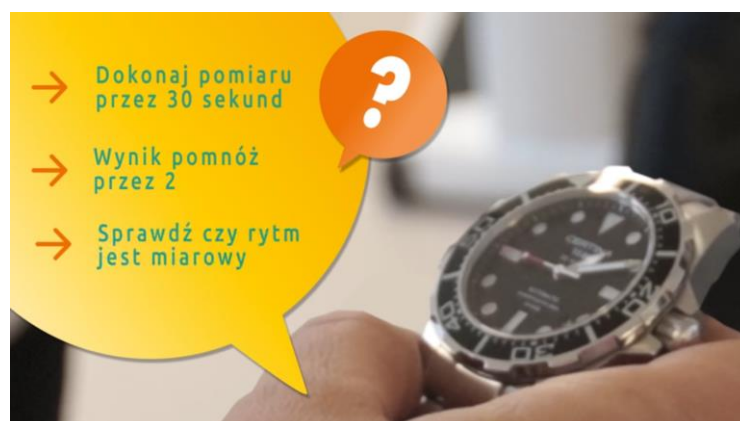
1. Sprawdź swoje tętno!

Badanie tętna to jeden z najprostszych testów określających kondycję serca. Opanuj tę czynność, abyś potrafił/a zmierzyć swoje tętno przed i po wysiłku.

- Przyłóż trzy lub cztery palce na wewnętrznej stronie nadgarstka, tuż poniżej kciuka (tętnica promieniowa)



- Postaraj się wyczuć pulsowanie
- Sprawdź, czy rytm jest miarowy
- Kiedy wyczujesz tętno licz uderzenia przez 30 sekund, a następnie pomnóż wynik przez dwa



- Otrzymany wynik to twoje tętno (ilość uderzeń serca na minutę)

2. Zapoznaj się z następującymi linkami

Ćwiczenia z kijem na prosty kręgosłup i poprawiające ruchomość obręczy barkowej

<https://www.youtube.com/watch?v=EEGjmevUsT0>

https://www.youtube.com/watch?v=lmbirs_W0d8

<https://www.youtube.com/watch?v=1HKY7RS3-7o>

Ćwiczenia z lekcji online (dla przypomnienia i nowe)

https://www.youtube.com/watch?v=7znb_W0GWUE

<https://www.youtube.com/watch?v=9JmCztLxZYM&t=194s>

<https://www.youtube.com/watch?v=-fQdryCEoQU&t=10s>

3. Zadanie dodatkowe na 6 „Ocena wydolności fizycznej, próba Ruffiera” (*)

Kto z Was chce w prosty sposób sprawdzić swój poziom wydolności i pochwalić się, a tym samym zdobyć ocenę celującą, nagrywa filmik z przeprowadzania próby i wysyła do swojego nauczyciela.

(*) Opis zadania znajduje się w załączniku (Ocena wydolności fizycznej, próba Ruffiera).

4. #Zostańwdomu/Sport - Wasza aktywność fizyczna w czasie kwarantanny

Do niedzieli (03.05.), do godz. 22.00 czekamy na Wasze krótkie sprawozdania, relacje, zdjęcia, filmiki, screeny, którymi możecie się pochwalić się z aktywności sportowej w minionym tygodniu (dodatkowy kolejny +)

Pamiętajcie:

- każda osoba, która prześle informacje ze swojej cotygodniowej aktywności fizycznej otrzymuje "+"
- za aktywny udział w lekcji online otrzymujecie "+"
- za wykonanie zadania dodatkowego otrzymujecie ocenę celującą (filmik z realizacji zadania przesyłacie do swojego nauczyciela WF)

Poniżej dla przypomnienia podajemy adresy mailowe

Helena Romańska wfedukacjahr@gmail.com

Sławomir Masłowski wfedukacjasm@gmail.com

Tomasz Kaczor wfedukacja.tkaczor@gmail.com



Powodzenia 😊