



Zadania WF (09.11.-15.11.)



1. Propozycja aktywności na najbliższy tydzień – ćwiczenia ONLINE

Oto zestaw 10 ćwiczeń wzmacniających całe ciało.

Przed przystąpieniem do ćwiczeń pamiętajcie o rozgrzewce. Dobór ilości powtórzeń i przerw uzależniony jest od indywidualnych możliwości i poziomu sprawności ćwiczącego.

Nakręć krótki filmik telefonem jak ćwiczysz i prześlij go do swojego nauczyciela WF. Powodzenia!

<https://www.youtube.com/watch?v=Eso66q7XLDM>

2. Sprawdź swoją wiedzę o sporcie:

- Test wiedzy sporcie

<https://wordwall.net/pl/resource/967933/wychowanie-fizyczne/test-wiedzy-o-sporcie>



- Ukryte słowa „Łamigłówka na sportowo”

<https://wordwall.net/pl/resource/1507718/wychowanie-fizyczne>

3. Domowy trening pomiędzy lekcjami – ćwiczenia dla dziewcząt ... na krześle!

Oto 5 prostych ćwiczeń, które w przerwie pomiędzy zajęciami możecie wykonać na swoim krześle w pokoju. Wszystko, czego potrzebujesz, to proste krzesło i 10 minut wolnego czasu. Jeśli chcesz szybko rozluźnić spięte mięśni wykorzystaj mój trening.

(*) Opis ćwiczeń w załączniku

Wykonaj ćwiczenia w czasie przerwy pomiędzy lekcjami, poproś kogoś z domowników niech uwieczni Cię na fotografii. Zdjęcie wyślij nauczycielowi!!

4. Dbaj o płuca!

W czasie przerwy otwórz szeroko okno, stań w rozkroku i wykonaj następujące ćwiczenia oddechowe.

Pamiętaj ćwiczenia wykonuj zawsze spokojnie, bez pośpiechu, pozwalając zrelaksować się Twojemu organizmowi.

- Wykonaj wdech trwający około 5 sekund, z następnie potem zatrzymaj powietrze na około 3 sekundy, zakończony długim i spokojnym wydechem.



- Wykonaj długi i głęboki wdech, z następującym potem przerywanym wydechem
- Wykonaj wdech z oporem własnych rąk, przyłożonych kolejno: na wysokości: górnej części klatki piersiowej, dolnej części klatki piersiowej, przeponie.
- Wykonaj kilka oddechów, z następującym potem głębokim oddechem z zatrzymaniem powietrza na około 5-10 sekund



- 5. TRENING WIEDŹMINA** Być jak Wiedźmin. Walka z potworami, rozprawianie się z opryszkami ... chcesz wytrenować szybkie dłonie, niesamowitą skoczność, zwinność i wytrzymałość. Skorzystaj z tego treningu, zrób zdjęcie i pochwal się jak ćwiczyłeś.
(*) Opis ćwiczeń w załączniku

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

Zachęcamy do sprawdzenia się w podanych propozycjach zadań. Do niedzieli (15.11), czekamy na Wasze krótkie sprawozdania, relacje, zdjęcia, filmiki, screeny, którymi możecie się pochwalić z aktywności sportowej w minionym tygodniu (dodatkowy kolejny +).

Pamiętajcie:

- każda osoba, która prześle informacje ze swojej tygodniowej aktywności fizycznej otrzymuje "+"

Poniżej podajemy adresy mailowe do nauczycieli WF:



Helena Romańska wfedukacjahr@gmail.com
Sławomir Masłowski wfedukacjasm@gmail.com

Powodzenia 😊