



## Zadania WF (07.12.-13.12.)

### 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://youtu.be/Nc-JQIE94c8>



### 2. Poćwicz przed świętami, aby nabrać formy nim zasiądziesz do wigilijnego stołu!

Przedświąteczny rozruch, czyli poćwicz ze Sportowym Kalendarzem Adwentowym (\*) Opis ćwiczeń w załączniku.



### 3. TRENING WONDER WOMAN

### AMAZOŃSKA KSIĘŻNICZKA

Nie codziennie trenujesz jak mityczne Amazonki. Większa siła ciała, zwinność i wytrzymałość nie przychodzą łatwo. Pracuj więc na to, czego chcesz, a otrzymasz to, czego szukasz. Jeśli jesteś gotowa, aby wzmocnić swoje ciało, skorzystaj z tego zestawu ćwiczeń (\*) Opis ćwiczeń w załączniku. Wykonaj ćwiczenia w wolnym czasie i poproś kogoś z domowników niech uwieczni Cię na fotografii. Zdjęcie wyślij nauczycielowi!!

A	B	C	D	E	F
G	H	I	J	K	L
M	N	O	P	R	S

### 4. ZAKODOWANY TRENING

wybierz kod i aktywuj go.

Ułóż własną kombinację kodu do ćwiczeń, która zmieni Cię w inną postać. Postaraj się mieć kontrolę nad swoim działaniem, ... więc jaki jest twój kod? Skorzystaj i Ty z tego treningu, zrób zdjęcie i pochwal się jak ćwoczyłaś. (\*) Opis ćwiczeń w załączniku

## 5. Dbaj o płuca!

Pamiętaj, aby w wolnym czasie ćwiczyć swoje płuca. Do ćwiczeń zaangażuj Wszystkich domowników i sprawdź kto ma najsilniejsze płuca. Pamiętaj ćwiczenia wykonuj zawsze spokojnie, bez pośpiechu, pozwalając zrelaksować się Twojemu organizmowi.

# ĆWICZENIA ODDECHOWE



Po co wykonywać ćwiczenia oddechowe?

Aby poczuć się lepiej. Jeśli robisz więcej niż 12 wdechów na minutę oddychasz nadmiernie przez co Twoje komórki, organy i narządy są niedotlenione!



Kiedy ćwiczyć?

Możesz ćwiczyć o każdej porze dnia. Jeśli źle się czujesz, nie możesz się skoncentrować, czujesz niepokój spróbuj wykonać ćwiczenia oddechowe. Pomoże to Tobie poczuć się lepiej.



Dlaczego warto ćwiczyć oddech?

Zdrowy oddech to pierwszy krok ku lepszemu zdrowiu i samopoczuciu. Prawidłowe oddychanie to ciche, powolne, regularne oddychanie przez nos.

1



Usiądź prosto.

Umieść jedną rękę na klatkę piersiową, a drugą na brzuchu. Podczas wdechu delikatnie wciągnij brzuch starając się nie poruszać klatkę piersiową. Staraj się brać mniejsze wdechy niż zazwyczaj – wyobraź sobie, że Twój brzuch to szklanka a Ty wdechem napełniasz ją tylko w 3/4 objętości.



2



Usiądź prosto. Wyciągnij dominującą rękę przed siebie i rozłóż palce u dłoni. Zwiń trzy środkowe palce zostawiając najmniejszy palec oraz kciuk wyprostowane. Niech jeden z wyprostowanych palców zatyka jedną dziurkę w nosie, a drugi drugą. Zrób 10 wdechów i wydechów zatykając tylko lewą dziurkę jednym palcem, a następnie zamień palce i dziurki i zrób 10 wdechów i wydechów.

3

Usiądź prosto. Będziesz oddychać w systemie 4-2-6-2. Przez 4 sekundy bierz wdech, następnie zrób pauzę na 2 sekundy (bezdech), zrób wydech przez 6 sekund a następnie znowu zrób 2 sekundy bezdechu. Oddychaj w tym systemie przez 4 minuty.

*Jak się czujesz? Jesteś zrelaksowana/zrelaksowany? Pamiętaj! Zmieniając swój oddech, zmieniasz swoje życie!*

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

Zachęcamy do sprawdzenia się w podanych propozycjach zadań. Do niedzieli (13.12), 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](mailto:wfedukacjahr@gmail.com)  
Sławomir Masłowski [wfedukacjasm@gmail.com](mailto:wfedukacjasm@gmail.com)

Powodzenia 😊