



## Zadania WF (25.01.-31.01.)



### 1. Propozycja aktywności na najbliższy tydzień – ćwiczenia ONLINE

Oto zestaw 5 ćwiczeń skocznościowych wzmacniających staw skokowy.

Przed przystąpieniem do ćwiczeń pamiętajcie o rozgrzewce. Dobór ilości powtórzeń i przerw uzależniony jest od indywidualnych możliwości i poziomu sprawności ćwiczącego. Po rozgrzewce przejdź do części głównej. Każde ćwiczenie wykonuj przez 20s i powtórz w trzech seriach. Pomiedzy ćwiczeniami odpoczywaj przez 10s. Nakręć krótki filmik telefonem jak ćwiczysz i prześlij go do swojego nauczyciela WF. Powodzenia!

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

### 2. Sprawdź swoją wiedzę o sporcie:



**UkRyTe SŁoWA** - znajdź dyscypliny sportowe

(zadanie na spostrzegawczość)

<https://wordwall.net/pl/resource/1079992/polski/znajd%c5%ba-dyscypliny-sportowe>



**SKOK W DAL** - test wiedzy lekkoatletycznej

<https://wordwall.net/pl/resource/7195596/wychowanie-fizyczne/lekkoatletyka-skok-w-dal>

### 3. Podejmiesz wyzwanie?



... Sprawdź ile zrobisz „pompek”

Wyzwanie jest proste - codziennie robimy pompki. Dokładamy codziennie po jednym powtórzeniu i nie zapominamy o odpoczynku. **Ćwiczenie jest dla chłopców i dziewcząt.**

Nie poddawaj się łatwo! Mogą być trudne momenty, ale dasz radę. Poinformuj nas o swoich wynikach.

**Może zostaniesz rekordzistą szkoły???**



(\* ) Opis zadania znajduje się w osobnym załączniku

#### 4. 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.

**W miarę możliwości zażywaj jak najwięcej świeżego powietrza w parkach i lesie!!!**

## 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 klatce piersiowej, a drugą na brzuchu. Podczas wdechu delikatnie wciągnij brzuch starając się nie poruszać klatką 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!*



## 5. Trening na SILNE NOGI

(\* ) Opis zadania znajduje się w osobnym załączniku

Ten trening pomoże Ci wzmocnić mięśnie nóg i przygotować je do aktywnej pracy w ciągu całego dnia.

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

Zachęcamy do sprawdzenia się w podanych propozycjach zadań. Do niedzieli (31.01), 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 😊