



## Zadania WF (08.02.-14.02.)



**Bieg ... po ... Zdrowie !!!**

1. Jeśli masz warunki do biegania w swojej okolicy, najlepiej w parku, czy lesie, a pogoda i warunki sanitarno-epidemiologiczne dopisują, zabierz rodziców oraz rodzeństwo i przeprowadź rodzinny trening biegowy. Zanim przystąpisz do biegu dobrze się rozgrzej. Oto propozycja rozgrzewki biegowej, którą możesz przeprowadzić wcześniej w domu. Nakręć krótki filmik telefonem jak ćwiczysz i prześlij do swojego nauczyciela WF. Powodzenia!

<https://www.youtube.com/watch?v=0YWAXPjnpL0>



**Lekkoatletyka**  
dla Każdego!

2. **Sprawdź swoją wiedzę o sporcie:**

- Test wiedzy o sporcie „Lekkoatletyka”

<https://wordwall.net/pl/resource/6934655/test-lekkoatletyka>

- Kolejny test LA .... na dokładkę 😊

<https://wordwall.net/pl/resource/1638177/wychowanie-fizyczne/test-la>

3. **Podjmiesz wyzwanie? ... sprawdź, czy dasz radę!**



**Flex Challenge**



Podjmiesz rękawicę i stawisz czoła wyzwaniu z TikToka „Flex Challenge”, czyli wstań bez podpórki i bez przechylania na bok, tylko dzięki zwinnym nogom. Pochwal się i nagraj film jak wykonujesz zadanie.

**Może zostaniesz Mistrzem 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 ... SPINTERA



Każdy sprinter wie, że w momencie, kiedy pada komenda „START” może polegać wyłącznie na swoich mocnych nogach i wydolności aerobowej. Ten trening pomoże Ci rozwinąć jedno i drugie.

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

Zachęcamy do sprawdzenia się w podanych propozycjach zadań. Do niedzieli (14.02), 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 Maślowski [wfedukacjasm@gmail.com](mailto:wfedukacjasm@gmail.com)

Powodzenia 😊