



## Zadania WF (26.04.-02.05.)

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



Trening w Parku

<https://www.youtube.com/watch?v=af-Eg2nXDAI>



Wiosna wreszcie przyszła! Jeśli aura będzie dopisywać spróbuj namówić domowników na jogging do parku. Wykonaj krótką przebieżkę, a następnie wykorzystując pobliskie drzewa przeprowadź trening z całą swoją rodziną. Nakręć krótki film telefonem lub zrób zdjęcia jak ćwiczyłeś z całym swoim zespołem i prześlij je do swojego nauczyciela WF.

Powodzenia!

### 2. TRENING WIOSENNY



Propozycja dla dziewcząt!

Przed wyjściem z domu na wiosenny trening dobrze przygotuj się. Dzięki temu treningowi żadna przeszkoda w parku nie będzie już nie do pokonania.

(\* ) Opis ćwiczeń w załączniku.

### 3. TRENING ENERGETYCZNY



Propozycja dla chłopców!

Szybki i energiczny trening to ćwiczenia dla wszystkich chłopców i dziewcząt, które chcą z nami biegać. W treningu chodzi przede wszystkim o wydajność, a powtórzenia popychają Twój system tlenowy i beztlenowy do cięższej, szybszej i bardziej wzmożonej pracy niż kiedykolwiek wcześniej.

(\* ) Opis ćwiczeń w załączniku.

Wykonaj ćwiczenia, a w wolnym czasie poproś kogoś z domowników niech uwieczni Cię na fotografii jak trenujesz. Zdjęcie wyślij nauczycielowi!!!

- 4. Dbaj o płuca! Przebywaj jak najwięcej na świeżym powietrzu!**  
... a w domu, w wolnym czasie, ćwicz 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!*

5. **Zagraj w Quizie** i sprawdź, czy znasz naszych sportowców, którzy godnie reprezentują naszą ojczyznę w koszulkach z orzełkiem na piersi



## Polscy Sportowcy

<https://wordwall.net/pl/resource/3029002/wychowanie-fizyczne/polscy-sportowcy>

<https://wordwall.net/pl/resource/2138280/wychowanie-fizyczne/polscy-sportowcy-i-ich-dyscypliny-1>

<https://wordwall.net/pl/resource/2537110/znani-polscy-sportowcy>

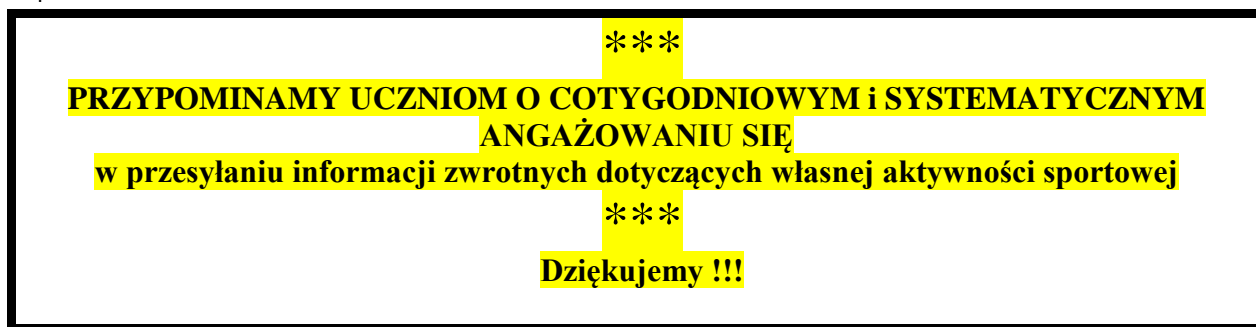
## 6. #Aktywnośćwdomu/Sport - Wasza aktywność fizyczna

Zachęcamy do sprawdzenia się w podanych propozycjach zadań.

Do niedzieli (02.05.), 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 😊