

PLAN PRACY DLA UCZNIÓW – wychowanie fizyczne

1-2 ZADANIA do wyboru NA TYDZIEŃ – a jeżeli przerwa się przedłuży to na kolejne tygodnie

WYCHOWANIE FIZYCZNE TO WEWNĘTRZNA MOTYWACJA A NIE EGZEKWOWANIE WIEDZY – LICZĘ NA TO, ŻE SIĘ ZMOTYWUJECIE !

Drodzy uczniowie – w czasie objętym kwarantanną, nadal dbamy o swoje zdrowie i w miarę możliwości o sprawność fizyczną. Pamiętajcie, że w zdrowym ciele- zdrowy duch – a zmęczenie fizyczne jest potrzebne organizmowi!

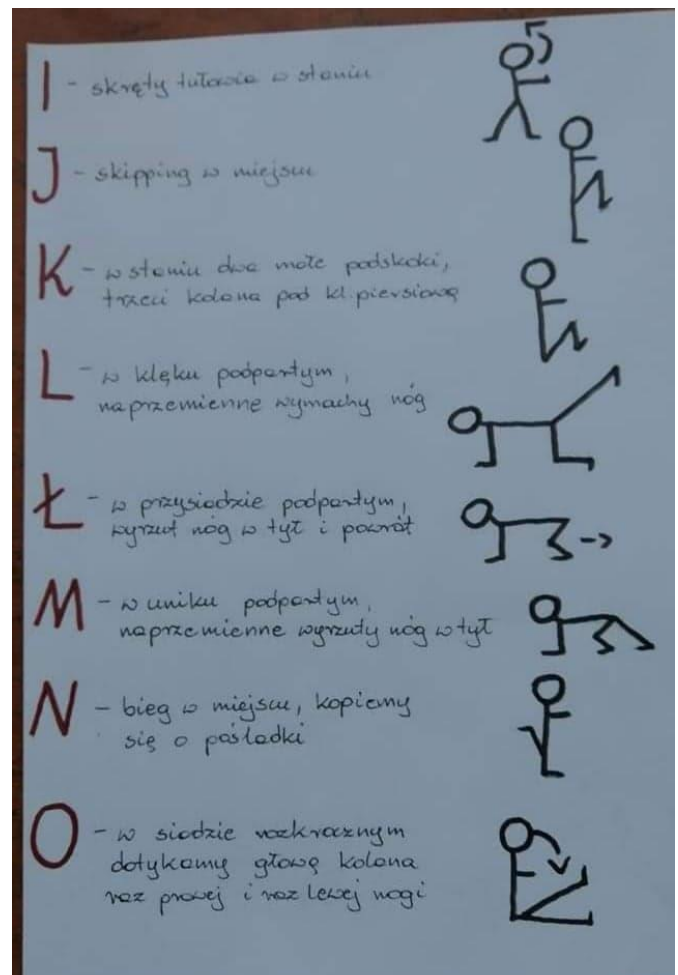
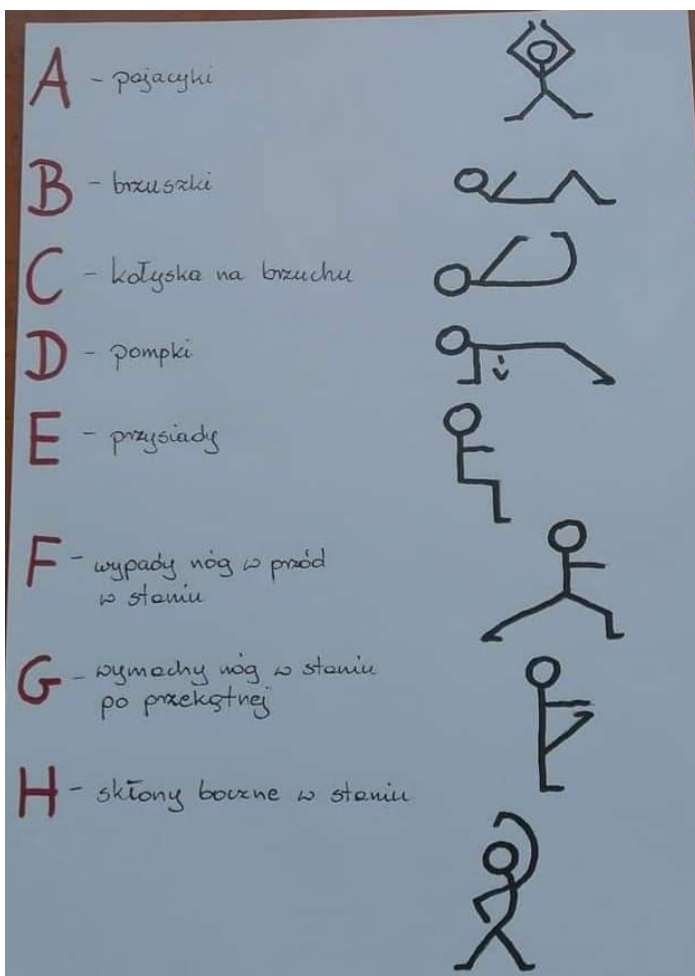
Proponuję Wam kilka ćwiczeń, zadań, które możecie wykonać, ćwicząc w domu lub na dworze (w porozumieniu z Waszymi rodzicami oczywiście). Wybierzcie z poniższych propozycji, co tylko chcecie, albo pochwalcie się swoimi pomysłami. Ćwiczenia wykonujcie uważnie i ostrożnie. Nie chcę szczególnie obciążać Was jakimiś ciężkimi zadaniami, gdyż nie jest to w obecnej sytuacji najważniejsze. Jeżeli chociaż częściowo skorzystacie z moich propozycji aktywności fizycznej, lub swoich własnych pomysłów to z pewnością wrócicie do szkoły w niezłej kondycji fizycznej.

Ustalcie sobie 1 - 2 zadania na tydzień – i zapiszcie, co i w jaki dzień zrobiliście. A dla chętnych : jeśli ktoś, w jakiś fajny sposób, zechce udokumentować swoje zadania (możecie mi wysłać informację przez dziennik, zrobić zdjęcia, nagrać filmik, pokazać kartę aktywności, jak już wrócimy do szkoły) będzie nagroda!

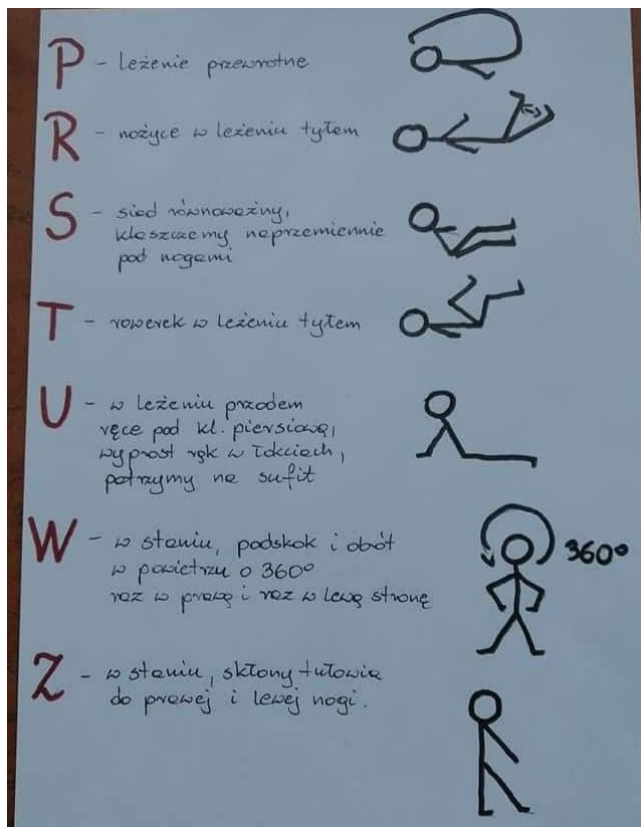
Dbajcie o siebie i bądźcie zdrowi! – p. Marek Stolarczyk



✓ **ALFABET** – macie tu 3 kartki z literkami. Przy każdej literce są widoczne ćwiczenia. Ułóżcie z ćwiczeń 1 wyraz : KIMONO, DYSK, ZDROWIE, FACET lub inny wyraz wymyślony przez Was. Każdą literkę (ćwiczenie) powtarzamy 5 – 10 razy, a całe słowo powtarzamy od początku 2-3 razy.



Nie ma literki Y – sami wymyślcie ćwiczenie!



- ✓ **FOTO-RELACJA** – jeśli możecie, idźcie na spacer (młodzi pod opieką rodziców) włączcie w telefonie aplikację – krokomierz – i przy okazji zróbcie kilka zdjęć, gdzie byliście, co was zainteresowało, zachwyciło. Człowiek dorosły powinien zrobić codziennie 6 tys. kroków – wy możecie mniej!
- ✓ **ENDOMONDO** – skorzystajcie z aplikacji i wykorzystajcie czas wolny na spacer, bieganie – 20-25 minut lekkiego truchtu lub rower.
- ✓ **KARTA AKTYWNOŚCI** - kartka papieru z każdym dniem tygodnia. Możecie wypisać swoją aktywność, którą wykonacie w ciągu dnia – sprzątanie swojego pokoju, jak najbardziej wskazane! Inne ciekawe prace fizyczne też...
- ✓ **TRENING INDYWIDUALNY** – ale może być praca dwójkowa (do przemyślenia!), gdzie jeden drugiego zainspiruje do działania i pochwali się swoim treningiem poprzez zdjęcie lub nagrany filmik. Może być też taniec lub układ taneczny do wybranej piosenki.
- ✓ **CHALLENGE** – rywalizacja poprzez ćwiczenia fizyczne lub swoje indywidualne osiągnięcia : kto zrobi najwięcej pompek, skoków przez skakankę, odbić piłki, przysiadów, pokona największą odległość w 3 lub 5 skokach obunóż lub inne ćwiczenia posługując się jedynie siłą swoich mięśni – nagrajcie filmik.
- ✓ **Zajrzyjcie tutaj**, to link dla klas starszych – film o legendarnym trenerze siatkówki Hubercie Wagnerze, o jego metodach treningowych i opowieść, jak ciężką pracą dochodzi się do Mistrzostwa Olimpijskiego : <https://sport.tvp.pl/5589600/kat-film-o-hubercie-wagnerze>
- ✓ A tutaj linki, zadania - szczególnie dla dziewczyn z 5b – ale dla innych chętnych klas też! Nie trzeba mieć facebooka - (skopiuj i wklej w przeglądarce) i ćwicz ostrożnie!

<https://www.facebook.com/watch/?v=203527747549545>

<https://www.youtube.com/watch?v=Uk2TRawRIBk>

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