

Wychowanie fizyczne 15.04 – 17.04. 2020

kl 4 – 8

Zadanie 1 – wzmacniaj mięśnie nóg i pośladków

Zadanie polega na regularnym wykonywaniu dwa razy w tygodniu ćwiczeń wzmacniających mięśnie nóg i pośladków. Poniżej podane są adresy do filmów, po obejrzeniu których należy wybrać ćwiczenia i wykonać w opisany sposób.

- wybieramy 3 ćwiczenia i każde z tych ćwiczeń wykonujemy w 3 seriach po 30 s. między seriami robimy minutową przerwę.

Proszę pamiętać o wcześniejszym rozgrzaniu się!

Przykładowa rozgrzewka

https://www.youtube.com/watch?v=SGuKDNvBo_U

ćwiczenia wzmacniające mięśnie nóg i pośladków

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

po wykonanych ćwiczeniach zrób łagodne rozluźnienie z filmiku

<https://www.youtube.com/watch?v=zn9M1BADSpw>

w części głównej jest dużo ćwiczeń do wyboru. Jeśli Ci się spodobała możesz wykonać je wszystkie, ćwiczenia razem z prowadzącą.

Zadanie 2 – wykonaj test szybkości z indeksu sprawności fizycznej Krzysztofa Zuchory. Krzysztof Zuchora opracował test, który sprawdza ogólną sprawność fizyczną. Mogą go stosować dzieci, jak i młodzież, osoby dorosłe i starsze. Tak więc śmiało może go zrobić cała rodzina i przekonać się na jakim poziomie jest jej sprawność fizyczna. Za wyborem tego testu przemawia wiele pozytywnych cech. Ćwiczenia nie są skomplikowane, lecz przygotowanie w znikomym stopniu jest wymagane.

Każdego dnia z dni szkolnych wykonaj raz dziennie poniższy test.

Wykonaj szybki bieg w miejscu przez 10 sekund z wysokim uniesieniem kolan i klaśnięciem pod uniesioną nogą. Policz, ile klaśnień wykonałeś.

Dziewczęta	Chłopcy	Punkty
12 klaśnień	15 klaśnień	minimalny 1 punkt
16 klaśnień	20 klaśnień	dostateczny 2 punkty
20 klaśnień	25 klaśnień	dobry 3 punkty
25 klaśnień	30 klaśnień	bardzo dobry 4 punkty
30 klaśnień	35 klaśnień	wysoki 5 punktów
35 klaśnień	40 klaśnień	wybitny 6 punktów

najlepszy wynik zapisz i prześlij do mnie podając imię i nazwisko oraz klasę na mój messenger lub na adres joanna.grzesiak1@o2.pl

zadanie 3 – utrzymanie prawidłowej postawy ciała podczas pracy na komputerze
Na podstawie krótkiego filmiku zwróć szczególną uwagę na przyjmowanie prawidłowej pozycji
siedzącej przed komputerem.
<https://youtu.be/zyGzI-KdP8E>

Staraj się stosować do zasad pokazanych w filmie. Pamiętaj by robić przerwy w podczas nauki,
wykonywać ćwiczenia oraz codziennie jak najwięcej się ruszać – gdy tylko jest to możliwe.
Proszę pamiętać o przesłaniu zdjęć jak ćwiczycie na mój messenger lub na adres
joanna.grzesiak1@o2.pl