

## Witam Was!!

Przedstawiam propozycje ćwiczeń na trzeci tydzień. Ćwiczenia dostosowujemy do własnych możliwości. Przypominam, że zawsze przystępujemy do wykonania zadania po odpowiedniej rozgrzewce. Korzystajcie z instrukcji podanych przy podanych tematach.

### Zestaw I

#### 1. Kształtujemy prawidłową postawę ciała.

Wykonaj ćwiczenia „Zdrowy kręgosłup – ćwiczenia dla początkujących” wraz z prowadzącą.

Link poniżej:

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

#### 2. Kształtujemy wybrane zdolności motoryczne – przygotowanie do próby szybkości - Test Zuchory.

Wykonaj rozgrzewkę. Poniżej link do rozgrzewki:

<https://www.youtube.com/watch?v=xrRsUL9HVj8>

Następnie do próby szybkości uczeń przygotowuje się poprzez bieg z wysokim unoszeniem kolan 5 razy po 10 sekund.

Później wykonaj 5 razy próbę szybkości Testu Zuchory – bieg w miejscu z wysokim unoszeniem kolan i klaskaniem pod kolanami. Liczymy ile razy uda nam się klasnąć w ciągu 10 sekund.

Link do Testu Zuchory:

[http://www.gimpszow-sport.vot.pl/files/isf\\_zuchory.pdf](http://www.gimpszow-sport.vot.pl/files/isf_zuchory.pdf)

#### 3. Poznajemy miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej;

Wykonaj rozgrzewkę. Poniżej link do rozgrzewki:

<https://www.youtube.com/watch?v=Xw7aNr4vTbc>

Napisz do nauczyciela: jakie znasz w swojej okolicy miejsca, w który można uprawiać sport. Jeżeli chcesz możesz napisać jakie dyscypliny sportu można wykonywać w określonym miejscu np: Park - bieganie,

#### 4. Kształtujemy wybrane zdolności motoryczne – przygotowanie do próby siły mięśni brzucha - Test Zuchory

Wykonaj rozgrzewkę. Poniżej link do rozgrzewki:

<https://www.youtube.com/watch?v=xrRsUL9HVj8>

Następnie do próby mięśni brzucha uczeń przygotowuje się poprzez wykonanie ćwiczeń, które znajdziecie wchodząc na stronę – link poniżej:

[https://www.domyos.pl/porady/6-prostych-cwiczen-na-miesnie-brzucha-a\\_349147](https://www.domyos.pl/porady/6-prostych-cwiczen-na-miesnie-brzucha-a_349147)

Wykonujecie:

**ĆWICZENIA NA MIĘSIEŃ PROSTY BRZUCHA:**

unoszenie klatki piersiowej – 10 razy

unoszenie bioder – 10 razy

deska przodem – licząc do 10

Całość powtórz 3 razy.

## **Zestaw II**

### **1. Przygotowanie do próby gibkości i szybkości ISF Zuchory**

Podajemy link do rozgrzewki z dużym zakresem ćwiczeń rozciągających

[https://www.youtube.com/watch?v=vq\\_4SghsXUg](https://www.youtube.com/watch?v=vq_4SghsXUg)

Dodatkowo: Bieg w miejscu 4x20 sek. z przerwą 30 sek.

### **2. Przygotowanie do próby siły m. brzucha i skoku w dal ISF Zuchory**

Wykonujemy przeskoki jedno- i obunóż nad niskimi przeszkodami

- • Uczeń wykonuje kolejno 20 przeskoków z nogi na nogę w bok.
- • 20 przeskoków w przód i w tył
- • 10 przeskoków przód i tył jedną nogą i 10 przeskoków drugą nogą

Dla odpoczynku może wykonać jedno ćwiczenie rozciągające w siadzie.

- • 20 przeskoków obunóż bokiem
- • 20 przeskoków obunóż przód tył
- • Na koniec wykonuje skok w dal z miejsca 3x i mierzy swoją stopą.
- • Próbę skoczności najlepiej wykonać na bosą bez skarpetek lub w butach które się nie ślizgają.

Uczeń skacze obunóż w przód, a następnie odwraca się i mierzy odległość własną stopą. Wynik sprawdza w tabeli i zapisuje do dziennika.

## Przygotowanie do testu m. brzucha

- Na początku wykonujemy 3 serie po 20 sek. nożyc poziomych z przerwą 1-2min.
- W kolejnej przerwie między odrabianiem lekcji można przy ścianie wykonać
- 3 serie prostych brzuszków do 30 powtórzeń także z przerwą 1-2 min.
- Na koniec wykonuje próbę prawidłową z testu Zuchory.
- 3. Wykonuje próby sprawnościowe zgodne z ISF Zuchory : próba gibkości, próba szybkości, próba m. brzucha oraz próba kocy – skok w dal i zapisuje je w Dzienniku aktywności
- 4. Opisujemy zasady wybranej gry lub zabawy poznanej na lekcji wf (np. zabawy bieżne, kopne, rzutne lub orientacyjno-porządkowe)

## Zestaw III

1. Diagnoza własnej aktywności fizycznej, wykorzystanie nowoczesnych technologii (aplikacje, monitoring), ćw. z wykorzystaniem wyżej wymienionych aplikacji.
2. Prawidłowa rozgrzewka dostosowana do aktywności fizycznej, ćw. kształtujące prawidłową postawę.
3. Narzędzia do pomiaru sprawności fizycznej (BMI, ISF), wykonanie próby szybkości - Indeks Sprawności Fizycznej
4. Sposoby radzenia sobie ze stresem, wykonanie próby gibkości - Indeks Sprawności Fizycznej

[http://www.gimpszow-sport.vot.pl/files/isf\\_zuchory.pdf](http://www.gimpszow-sport.vot.pl/files/isf_zuchory.pdf)

Zadania wykonujecie z instrukcjami zawartymi wyżej na miarę swoich możliwości. Przy wykonywaniu ćwiczeń zachowajmy ostrożność, żeby nie nabawić się kontuzji. Przypominam o uzupełnianiu kart aktywności fizycznej.

Przeglądając różne strony na temat zdalnego nauczania wychowania fizycznego wpadła mi ciekawa rzecz a mianowicie ruletka i ćwiczenia. Przesyłam poniżej link do tej ruletki.

<https://wordwall.net/pl/resource/893767/wychowanie-fizyczne/wf-online-w-domu-ćwiczenia>

A tutaj filmik jak z niej korzystać:

<https://www.youtube.com/watch?v=C75aPtGx-e0>

Myślę, że może to być ciekawa forma do zabawy a jednocześnie do aktywności fizycznej.

Proszę zwrócić uwagę w jakiej pozycji się uczycie. Pamiętajcie o prawidłowej postawie. O zachowaniu kątów prostych w stawach łokciowych, biodrowych, kolanowych, o odpowiednich odległościach od monitora itp. Pamiętajcie żeby nie siedzieć długo przed

komputerami, laptopami, komórkami, tabletami. Robić jak się da co pół godziny przerwy – np. przejść się, rozprostować swoje ciało, popatrzeć za okno, na zieleń. (odpoczynek dla ciała i oczu). Przesyłam link do krótkiego filmu odnośnie prawidłowej postawy w czasie pracy i nauki.

<https://www.youtube.com/watch?v=zyGzI-KdP8E>

**Proszę też rozwiązać test:**

Link online do testu z wiedzy o sporcie:

<https://test.4free.pl/test/444126/38385>

Link online do testu z lekcji wychowania fizycznego:

<https://test.4free.pl/test/444126/52117>

**Dla chętnych przesyłam dwa tematy z edukacji zdrowotnej do krótkiego opracowania. Jeden temat do wyboru – na ocenę z w.f.**

**Tematy:**

1. Poznajemy pozytywniemierniki zdrowia.
2. Uczymy się zasad hartowania organizmu.

**Uwaga !!! Przypominam o uzupełnianiu kart aktywności fizycznej. Możecie z tego otrzymać ocenę z w.f.**

Opracowane tematy z edukacji zdrowotnej i karty aktywności fizycznej wysyłajcie na adres: [wfradzikowski@gmail.com](mailto:wfradzikowski@gmail.com)

**Pozdrawiam – nauczyciele wf**

**Jaromir Radzikowski**