

Dzień dobry - poniżej propozycje na obecny tydzień

1 Progresywna relaksacja mięśni.

Proponowane ćwiczenie polega na napinaniu i rozluźnianiu określonych grup mięśni. Wraz z wdechem napinasz dany mięsień, utrzymujesz go w napięciu przez około 5 sekund, a następnie wraz z wydechem rozluźniasz go. Robisz krótką przerwę, by przez kilkanaście sekund spokojnie obserwować reakcję swojego organizmu - koncentrujesz się na tym, by w pełni odczuć różnicę między napiętym a rozluźnionym mięśniem. Nie ma znaczenia, które partie zaczniesz napinać jako pierwsze, możesz rozpocząć np. od mięśni rąk, głowy, pleców, brzucha lub nóg, a następnie przesuwać się w górę/dół ciała. Każdą partię mięśni możesz napinać 2 lub 3 razy, pamiętaj jednak, aby robić krótkie przerwy.

Systematyczne stosowanie progresywnej relaksacji mięśniowej, to nie tylko sposób na zmniejszenie napięć w naszym ciele, ale również mniejsza nerwowość, wyciszenie oraz korzyści na poziomie fizycznym. Regularny trening powoduje obniżenie ciśnienia tętniczego krwi, wpływa pozytywnie na układ krwionośny i poprawia jakość snu.

2. Hartujemy organizm – kontynuujemy systematyczne zimowe spacery

Kontynuujemy działania podnoszące odporność naszego organizmu. Postaraj się w każdym dniu odbyć choć krótki spacer. Pamiętaj o odpowiednim doborze ubioru do panującej na zewnątrz temperatury.

Częste przebywanie na świeżym powietrzu przyzwyczajają nasz organizm do panujących temperatur

i pozwala uniknąć przeziębień. Propozycja ta była już umieszczana w poprzedniej tematyce zajęć – kontynuacja i utrwalanie dobrych nawyków przynoszą najlepsze efekty dla naszego zdrowia.

3. Nazewnictwo sportowe - czy znam znaczenie tych wyrazów?

W każdej dyscyplinie sportu obowiązują konkretne przepisy. Stosowane jest również charakterystyczne słownictwo. Czy potrafisz wyjaśnić znaczenie poniższych wyrazów? Jeśli tak – możesz przesłać odpowiedzi do nauczyciela z którym masz wychowanie fizyczne. Każda przesłana praca będzie nagrodzona oceną.

aut

gol

faul

bieżnia

set

kort

rzut karny

sztafeta

remis

maraton

4. Czy potrafię zainteresować innych sportem?

Słyszeliście na pewno określenie „zarazić kogoś sportem”. Wyobraź sobie, że jesteś komentatorem sportowym. Obejrzyj w TV dowolną relację z zawodów. Mogą to być np. skoki narciarskie, mecz ulubionej drużyny lub inna dyscyplina, którą lubisz. Zrób krótką notatkę. Z jej pomocą opowiedz rodzicom lub rodzeństwu o tym co widziałeś. Staraj się opowiedzieć w sposób jak najbardziej ciekawy i barwny zmieniając ton i siłę głosu, możesz również niczym prawdziwy komentator wzmocnić swoją relację gestami. Postaraj się, aby Twoja opowieść była bardzo efektowna.

Poproś rodziców lub rodzeństwo o ocenę Twojej relacji. Jeśli się podobała, możesz nam o tym napisać – otrzymasz ocenę do dziennika.

Ćwiczenie to, poza umiejętnością zainteresowania innych sportem, uczy nas również układania szybkich wielozdaniowych wypowiedzi, ćwiczy naszą dykcję i na pewno pomoże w nauce innych przedmiotów.

Powodzenia i pamiętajcie zawsze o zachowaniu bezpieczeństwa w czasie zabaw zimowych !!!

Dziękujemy uczniom, którzy nadstali nieobowiązkowe prace. Wszyscy otrzymaliście wysokie oceny. Zachęcamy pozostałych - każda dodatkowa praca to szansa na dobrą ocenę !