

Dzień dobry - poniżej propozycje na obecny tydzień

1. Na czym polega trening interwałowy – przypomnienie

Trening interwałowy to najlepszy rodzaj ćwiczeń dla osób, które chcą w maksymalnie krótkim czasie spalić tkankę tłuszczową. Skuteczność treningu interwałowego jest 3 razy większa niż ćwiczeń wykonywanych w tym samym, jednostajnym tempie.

Zobacz, jak ćwiczyć <https://www.youtube.com/watch?v=0BnSanPt-Ss>

2. Zestaw bezpiecznych ćwiczeń na świeżym powietrzu

Po okresie zimowym kiedy temperatura wzrasta z każdym dniem, możemy przenieść naszą aktywność fizyczną na zewnątrz. Zaproponuj zestaw ćwiczeń które możemy wykonać na świeżym powietrzu.

W swojej propozycji dobierz tak ćwiczenia aby zachować maksymalne bezpieczeństwo.

Wyjaśnij sposób wykonania, ilość powtórzeń i czas na wykonanie. Opracowany zestaw prześlij do nauczyciela z którym masz lekcje wych. fizycznego – OTRZYMASZ OCENĘ

aniastepien8@o2.pl

ebzdzion@onet.eu

gryc.andrzej@gmail.com

3. Sprawdzamy i porządkujemy własny sprzęt sportowy

Po przerwie zimowej warto sprawdzić nasz sprzęt sportowy który posiadamy we własnych domach. Taki sprawdzian pozwoli nam zauważyć i naprawić ewentualne usterki. Unikniemy w ten sposób niespodziewanych awarii a także zwiększymy nasze bezpieczeństwo podczas wiosennego i letniego użytkowania tego sprzętu.

Poproś o pomoc dorosłą osobę. Nasz przegląd możemy zacząć od roweru sprawdzając naciąg łańcucha, nasmarowanie, ciśnienie w oponach oraz oświetlenie i odblaski. Sprzętem który warto sprawdzić może też być np. deskorolka, rolki, hulajnoga.

Jeśli posiadamy piłki, skakanki, obręcze i inne przybory do ćwiczeń to również warto je obejrzeć, sprawdzić i uporządkować układając w wybranym miejscu.

Sprawność sprzętu jaki posiadamy to gwarancja naszego bezpieczeństwa w czasie użytkowania !!!

4. Zespołowe gry sportowe

Tym razem zadanie dla uczniów którzy chcą uzyskać wysoką ocenę z wychowania fizycznego. Wymyśl własną grę zespołową. Spisz jej zasady (ilu gra w nią zawodników, cel gry, punktacja itp.). Zasady opracowanej gry prześlij do nauczyciela z którym masz lekcje wychowania fizycznego.

Termin nadsyłania prac to 31 marca 2021r. Po powrocie do szkoły zagramy w nią wspólnie.

Powodzenia i pamiętajcie zawsze o zachowaniu bezpieczeństwa !!!