

## W f- zdalne nauczanie – tydzień 23

Moi drodzy, ponieważ pogoda nam nie sprzyjała to: „ Wyzwanie 1000m” przedłużamy do wtorku. Cieszę się, że zadanie to sprawiło wam taką frajdę. Otrzymaliśmy od was dużo zdjęć. Będą oceny. Niestety wielu osobom pogoda nie pozwoliła dokończyć wyzwania. Dajemy wam szansę. Czekamy na resztę informacji do wtorku wieczorem.

Na pozostałe dni dwudziestego trzeciego tygodnia proponuję wam:

**Rower dobry na wszystko- obejrzenie prezentacji multimedialnej.** A następnie jazdę na rowerze w ramach dokończenia wyzwania. Link niżej:

[file:///C:/Users/User/Downloads/Rower%20dobry%20na%20wszystko%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/User/Downloads/Rower%20dobry%20na%20wszystko%20(1).pdf)

### **Ćwiczenia skocznościowe z liną.**

Tym razem ćwiczenia skocznościowe. W tym odcinku lekcji zdalnej skaczemy, ale skaczemy przez linę. Czekają nas 11 ćwiczeń skocznościowych, każde wykonywać będziemy przez 20 sekund. Ćwiczenia skoczności poprawią nam też kondycję i wzmocnią siłę m.in. mięśni nóg. Linę do ćwiczeń sami możemy w domu zrobić np. nakleić taśmę klejącą na podłogę lub wykorzystać zwinięty ręcznik czy szalik i ułożyć linę prostą na podłodze. Zapraszam do wspólnego ćwiczenia! 1. Przygotuj miejsce ćwiczeń, odsuń stół lub inny mebel, o który mógłbyś się uderzyć. Najlepiej ćwiczyć na macie bądź dywaniku, ponieważ zmniejszamy ryzyko poślizgnięcia się. 2. Ćwicz w obuwiu sportowym lub bosy, nigdy w samych skarpetkach. 3. Przed każdym treningiem należy wykonać rozgrzewkę. Prawidłowo przeprowadzona zwiększa możliwości wysiłkowe oraz zmniejsza ryzyko kontuzji. Zaczynaj od podbicia tętna – wystarczą pajacyki czy bieg bokserki, następnie skup się na tym, by „dogrzać” mięśnie, stawy, więzadła i ścięgna, wykonując kilka ćwiczeń mobilizacyjnych w obrębie obręczy barkowej oraz bioder. Doskonale sprawdzą się dynamiczne wymachy, krążenia ramionami i nogami w różnych płaszczyznach i pozycjach. Daj sobie na to 10-15 minut. 4. Gdy czujemy ból w mięśniach lub stawach, przerywamy dane ćwiczenie. 5. Ćwiczmy zawsze we własnym tempie. 6. Skacząc, zawsze uginaj kolana. 7. Dbaj o prawidłową technikę wykonania ćwiczeń. 8. Staraj się ćwiczyć wtedy, kiedy w domu jest jeszcze inna osoba, by w razie potrzeby mogła udzielić Ci pomocy. We właściwym wykonaniu ćwiczeń pomoże ci filmik instruktażowy. Link niżej:

<https://www.youtube.com/watch?v=j-xNN-OtHv0>

## **Jak zwiększyć pewność siebie na boisku.**

Przygotowanie, brak poczucia ryzyka, zbieranie doświadczeń, prawidłowe reakcje na błąd, przejście kontroli nad sytuacją bez względu na to jakie ma okoliczności, spojrzenie w oczy i powiedzenie „zepsułem to”, branie na siebie odpowiedzialności za wszystko, tworzenie własnego napięcia i nie pozwolenie innym aby na nas wpływali - **to definiuje naszą pewność siebie** i o omówionych wyżej aspektach będzie w dzisiejszym filmiku! Zapraszam do oglądania. :)

<https://www.youtube.com/watch?v=elPuAOL7RM>

Pamiętaj!!!!!

Twoje bezpieczeństwo jest najważniejsze!!!!!!