

Dzień dobry - poniżej propozycje na obecny tydzień

Tym razem będzie to „SPORTOWA PIĘCIODNIÓWKA”

Proponujemy w każdym dniu tygodnia różne rodzaje aktywności fizycznej.

1. Bezpieczna jazda na rowerze

Przypomnij sobie zasady bezpiecznej jazdy na rowerze. Jeśli jest taka możliwość poproś o wspólną przejażdżkę rowerową tatę lub mamę. Jeśli jest to niemożliwe pokonaj zaplanowany przez siebie dystans np. na podwórku. Na początku sprawdź czy można w bezpieczny sposób wykonać kilka okrążeń, poproś o opinię rodziców. Jeśli warunki nie pozwalają na zachowanie bezpieczeństwa zrezygnuj z realizacji i wybierz inną propozycję z poniższych. Pamiętaj – nigdy nie poruszaj się po drogach publicznych bez opieki osoby dorosłej.

2. Ćwiczenia z wybranym przyborem na świeżym powietrzu

Proponujemy piłkę lub skakankę. W tym dniu nasza aktywność sportowa będzie polegała na ćwiczeniach które możemy wykonać z pomocą tych przyborów. Mogą to być serie podskoków wykonywanych różnymi technikami z zachowaniem przerw między ćwiczeniami i z ograniczeniem ilości, tak aby nie spowodować przeciążenia organizmu. Jak wicie piłkę możemy odbijać, podrzucać, łapać i wykorzystać ją do ćwiczeń w różnorodny sposób. Pamiętając o bezpieczeństwie możecie zastosować własne pomysły na ćwiczenia z tym przyborem.

3. Trucht

Kolejna propozycja to pokonanie wybranego dystansu truchtem. Jest on najlżejszą formą biegową, pozwalającą na stopniowe wciąganie organizmu w coraz cięższą pracę. Dzięki żywemu rytmowi kształci on zarówno aparat ruchowy jak i system nerwowy, doskonali system oddechowy.

Ćwiczenie stawów skokowych zabezpiecza je przed kontuzjami powstałymi zwłaszcza na skutek skręceń. Dobierz tak trasę aby zachować maksymalne bezpieczeństwo. Jeśli nie jest możliwa asysta osoby dorosłej możesz pokonać wybrany dystans wykonując np. okrążenia na podwórku. Możesz zanotować przez jaki czas poruszałeś się nieprzerwanie truchtem.

4. Spacer

Spacer jest dla wielu osób jedną z najbardziej naturalnych aktywności. Możemy indywidualnie dobrać jego tempo oraz (wg własnego uznania) wzbogacić go o kijki. Jest świetnym sposobem na spalanie kalorii bez nadmiernego wysiłku. Szybki spacer pozwala spalić mnóstwo kalorii, a dodatkowo nie jest nudny dzięki nieustannie zmieniającemu się krajobrazowi. Postaraj się odbyć choć krótki spacer w każdym dniu. Zaproponuj go rodzicom i osobom z którymi mieszkasz. Jeśli uda Ci się odbyć wspólny spacer to jest to Twój duży sukces.

5. Mój wybór aktywności

W tym dniu sami dokonujemy wyboru jaki rodzaj aktywności fizycznej będziemy wykonywać. Można powtórzyć jedną z propozycji jakie dotychczas umieszczaliśmy na stronie internetowej szkoły lub samemu opracować i zrealizować bezpieczny zestaw ćwiczeń. Zawsze pamiętajcie o zasadach bezpieczeństwa!!!

Dziękujemy wszystkim uczniom którzy przysłali swoje prace i propozycje ćwiczeń. Każda praca będzie oceniona i ma wpływ na ocenę końcoworoczną.

Przypominamy adresy e-mail na które należy przysyłać prace:

aniastepien8@o2.pl

ebzdzion@onet.eu

gryc.andrzej@gmail.com

Powodzenia