

## Zalecenia dla uczniów klasy IVa na dni wolne od nauki szkolnej od 16 do 25 marca 2020r.

### Wychowanie fizyczne

W celu utrzymania dobrej sprawności fizycznej oraz prowadzenia aktywnego i zdrowego stylu życia, zachęcam Was do systematycznych ćwiczeń w domu.

Przykładowe ćwiczenia (indywidualne tempo dla każdego):

- 2 min skakanka
- odpoczynek
- 2 min skakanka
- 10 x ćwiczenia oddechowe, wdech - wyprost, uniesienie rąk nad głowę, wydech z opadem tułowia i rąk,
- 20 x brzuszki
- 20 x przysiady
- 20s deska
- 20 x naprzemianstronnych unoszeń nóg leżąc na plecach
- 20 x unoszenie rąk i nóg do góry leżąc na brzuchu
- 2 min Twoje ulubione ćwiczenia
- ćwiczenia rozciągające <https://youtu.be/PJFiAXRLQfs>

W trakcie ćwiczeń pamiętajcie o prawidłowym oddychaniu i odpoczynku pomiędzy ćwiczeniami - jeśli potrzebujecie.

Polecam link do strony która w zabawny sposób pomoże Wam wybrać ćwiczenia:  
<https://wordwall.net/pl/resource/893767/wychowanie-fizyczne/wf-online-w-domu-ćwiczenia>

Zachęcam także do ćwiczenia z pomocnymi aplikacjami:

JEFIT, WORKOUT TRAINER, DALI YOGA, MYFITNESSPAL, ENDOMONDO.

Zadanie domowe:

Zapisujcie swoją aktywność fizyczną, (data, jakie ćwiczenia, jak długo)

np. 20.03 - 20 min powyższych ćwiczeń + szybkie i intensywne sprzątnięcie pokoju

Uczniowie korzystający z aplikacji będą również mogli pochwalić się osiągnięciami gdy spotkamy się w szkole.

Zalecam ćwiczyć codziennie (rekomendacje WHO) lub przynajmniej 4 razy w tygodniu (tak jak zajęcia wf).

Andrzej Grębski


Wychowanie fizyczne w klasach IV - VIII  
realizowane w ramach 4 lekcji tygodniowo  
od 26 marca do 3 kwietnia 2020 r.

**Temat: Ćwiczenia rozgrzewające i kształtujące siłę ramion, nóg i tułowia.**

Robimy rozgrzewkę - link do ćwiczeń <https://youtu.be/hAnypgIKI7g>  
Wykonaj po dwa dowolne ćwiczenia na mięśnie ramion, nóg i tułowia.

**Temat: Kształtujemy wytrzymałość - Indeks Sprawności Fizycznej, Test Zuchory.**

Wykonaj próbę wytrzymałości

|                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                       |                   |                   |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|-------------------|-------------------|
| <p><b>WYTRZYMAŁOŚĆ</b><br/>Spróbuj, jak długo możesz biec.<br/>Próbe możesz wykonać w dwojaki sposób:<br/>- bieg w miejscu w tempie około 120 kroków na minutę -<br/>wówczas liczy się czas biegu<br/>- bieg na odległość - wówczas wynikiem będzie<br/>przebiegnięty dystans.</p> | minimalny<br>1 pkt    | 1 min.<br>200 m   | 2 min.<br>400 m   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                    | dostateczny<br>2 pkt  | 3 min.<br>500 m   | 5 min.<br>1000 m  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                    | dobry<br>3 pkt        | 6 min.<br>1000 m  | 10 min.<br>2000 m |
|                                                                                                                                                                                                 | bardzo dobry<br>4 pkt | 10 min.<br>1500 m | 15 min.<br>2500 m |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                    | wysoki<br>5 pkt       | 15 min.<br>2000 m | 20 min.<br>3000 m |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                    | wybitny<br>6 pkt      | 20 min.<br>2500 m | 30 min.<br>4000 m |

Bieg wykonujemy w domu, w miejscu. Próbę wytrzymałości postaraj się wykonać sumiennie, czas zapisz w zeszycie (do wglądu nauczyciela). W pierwszej kolumnie podane są wyniki, ale zależą one od wieku uczestnika (uczniowie klas IV-VI biegają maksymalnie na 5 pkt). W drugiej kolumnie są wyniki dla dziewcząt, w trzeciej dla chłopców.

Po biegu wykonaj ćwiczenia oddechowe:

**Pozycja wyjściowa:**  
Leżenie tyłem. Nogi ugięte, stopy oparte na podłodze. Ręce wyprostowane leżą na podłodze przy biodrach.

**Ruch:**  
Wdech nosem z przeniesieniem wyprostowanych rąk góra do położenia na podłodze przy głowie, a następnie wydech ustami z jednoczesnym przeniesieniem rąk do pozycji wyjściowej.

**Oddziaływanie:**

- wzmacnianie mięśni oddechowych,
- zwiększanie ruchomości klatki piersiowej.



**Temat: Ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha.**

Wykonujemy rozgrzewkę (podaną w linku w 1 tygodniu), następnie przechodzimy do ćwiczeń na mięśnie brzucha <https://www.youtube.com/watch?v=9VtMid8rlMA>  
Możemy wykonać 4 różne ćwiczenia na mięśnie brzucha po 10 powtórzeń, np:



**Pozycja wyjściowa:**  
Leżenie tyłem. Ręce w pozycji „skrzydełek” leżą na podłodze. Jedna noga ugięta oparta na podłodze, druga noga wyprostowana leży na podłodze.

**Ruch:**  
Uniesienie wyprostowanej nogi do pionu.

**Oddziaływanie:**

- wzmacnianie mięśni brzucha.

**Wskazania:**

- plecy wklęsłe,
- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.

**Temat: Wyjaśnij co symbolizuje flaga i znicz olimpijski. Informacji poszukaj w internecie.**

Temat: Ćwiczenia przeciwdziałające płaskostopiu.

Link do ćwiczeń <https://www.youtube.com/watch?v=QSwq375u>

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                      |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>a) Pozycja wyjściowa: siad prosty - nogi proste w kolanach, stopy złączone, ręce oparte na podłodze z tyłu</p> <p>Ruch: zgięcia grzbietowe i podeszwowe stóp (zgiąć maksymalnie stopy przyciągając palce do siebie a następnie wyprostować maksymalnie stopy oddalając palce od siebie)</p> <p>Dozowanie: 3 serie po 10 powtórzeń</p> |   |
| <p>b) Pozycja wyjściowa: siad ugięty - nogi ugięte w kolanach, stopy złączone, dłonie trzymają palce stóp</p> <p>Ruch: wyprost nóg trzymając dłońmi stopy – wytrzymać 3 sek. i powrót do poz. wyjściowej</p> <p>Dozowanie: 3 serie po 10 powtórzeń</p>                                                                                   |   |
| <p>c) Pozycja wyjściowa: stanie przodem do drabinki (ściany) w odległości ok. 1 m; opad całym ciałem w przód – dłonie trzymają drabinkę (oparte o ścianę)</p> <p>Ruch: pogłębianie opadu ciała w przód z ugięciem rąk w łokciach bez odrywania pięt od podłogi</p> <p>Dozowanie: 3 serie po 8 powtórzeń</p>                              |  |

Do ćwiczeń zaprosicie rodzeństwo, rodziców. Powodzenia - nauczyciele wf.