

Zalecania z wychowania fizycznego dla uczniów do samodzielnej pracy w domu podczas przerwy w zajęciach edukacyjnych od dnia 12 do 25.03.2020r.

Zadbaj o to aby czas poświęcony na dzienną aktywność fizyczną wynosił nie mniej niż 30 min. Przed jakąkolwiek aktywnością wykonaj rozgrzewkę ogólnorozwojową wykorzystując przykład poniżej:

Rozgrzewka ogólnorozwojowa (10-15 min)

To uniwersalna rozgrzewka, która przygotowuje do wysiłku wszystkie partie mięśniowe i rozgrzewa stawy. Może być wstępem do zajęć gimnastycznych o charakterze ogólnorozwojowym. Taką rozgrzewkę powinno się też przeprowadzać przed rozpoczęciem jakiegokolwiek aktywności fizycznej.

1. Lekki trucht przez 3 minuty.

2. Ćwiczenia w truchcie (po ok. 0,5-1 minutę na każde):

- opuszczania rąk do ziemi (na zmianę raz lewa, raz prawa);
- krążenia ramion (lewa, prawa, obie do przodu, do tyłu, na końcu krążenia obiema rękami w przeciwnych kierunkach);
- bieg w miejscu;
- podskoki z naprzemiennymi wymachami rąk w górę i unoszeniem kolan.

3. Ćwiczenie w marszu: wyciągnięcie rąk do przodu i naprzemienne wymachy nogą z dotknięciem palcami stopy do dłoni (po 8 powtórzeń na nogę).

4. Ćwiczenia w miejscu (po 8 powtórzeń każde)

- opad tułowia do przodu, ręce w bok, skręty tułowia zamachem rąk (skrętoskłony);
- krążenia biodrami raz w jedną, raz w drugą stronę;
- krążenia kolan (do środka, na zewnątrz, razem w obie strony);
- krążenia nadgarstków i w stawach skokowych;
- **przysiady**.

5. Ćwiczenia w parterze (po 10 powtórzeń każde):

- **pompki**;
- **brzuszki**;
- brzuszki skośne;
- nożyce pionowe w leżeniu na brzuchu;
- **deska** (30 sekund).

Po wykonaniu rozgrzewki możesz wykonać jedną z następujących aktywności:

Marsz, spacer, bieg, marszo-bieg, jazda na rowerze, jazda na rolkach, deskorolce, hulajnodge.

Pamiętaj ! o odpoczynku ciała ale i mózgu przez spacer i ruch na świeżym powietrzu z dala od skupisk ludzi.