

## SZKOŁA PRZSPOSABIAJĄCA DO PRACY

Witaj

Cieszymy się że zaglądasz do zakładki na stronie internetowej z propozycjami aktywności fizycznych 😊

Na dobry początek nauczyciele proponują lekcje taneczną

<https://www.youtube.com/watch?v=Hnw4b3aPwRA>

Ćwicz Zumba Baw się i śmiej Do wspólnej aktywności zaproś najbliższych Jeśli nauczysz się proponowanej choreografii nagraj film z Twoim tańcem i prześlij go do nas . Będzie nam miło zobaczyć Cię „ w akcji” .Po powrocie do szkoły zatańczymy Zumba razem .

PAMIĘTAJ, że każdą aktywność fizyczną poprzedzać powinno odpowiednie przygotowanie organizmu. ROZGRZEWKĄ to podstawa !



Ćwicz regularnie w domu lub na świeżym powietrzu jeśli masz taką możliwość np. mieszkasz w domu jednorodzinnym . Pamiętaj o zasadach bezpieczeństwa w związku ze stanem Epidemii wprowadzonym w naszym kraju. Wietrz pomieszczenie, w którym mieszkasz. **Ruszaj się Jedz zdrowo Uśmiechaj się dużo.**

Skorzystaj z przygotowanych przez nauczycieli zestawów ćwiczeń lub jeśli posiadasz komputer /telefon oraz dostęp do internetu z zaproponowanych przez nauczyciela linków do ćwiczeń , które regularnie zamieszczane będą na naszej stronie

## **Zachęcamy Cię do wykonania w najbliższym czasie zestawu ćwiczeń nr 1**

### **Zestaw 1 Ćwiczenia wzmacniające ogólnorozwojowe** Poziom : podstawowy

**Ćwiczenia ogólnorozwojowe** przeznaczone są dla każdego, kto chce zachować zdrowie fizyczne. Nie wymagają dodatkowych przyrządów, więc bez problemu zrobisz je w domu. Ćwiczenia pobudzają do pracy wszystkie mięśnie ciała, zwiększają zakres ruchomości w stawach i poprawiają ogólną sprawność. Są znakomitym sposobem przyspieszenia spalania tkanki tłuszczowej.

#### **Jak ćwiczyć?**

Każde ćwiczenie wykonaj 10 razy. Ćwicz 2 razy w tygodniu przez min. 2 tygodnie Oceń swoją sprawność fizyczną po każdorazowym wykonaniu zestawu ćwiczeń : dostatecznie/ dobrze/ bardzo dobrze

#### **Ćwiczenie 1.**

Zrób skłon i dotknij palcami przeciwległej stopy. Wyprostuj się i otwierając klatkę piersiową, wyciągnij rękę za siebie.

#### **Ćwiczenie 2.**

Położ się twarzą do podłogi. Wyciągnij ręce przed siebie, unieś klatkę piersiową nad podłogę i uginając łokcie ściągnij dłonie do tyłu.

#### **Ćwiczenie 3.**

Zrób przysiad. Z wydechem wyprostuj się wspinając się na palce. Dla utrudnienia w dłoniach możesz trzymać hantle.

#### **Ćwiczenie 4.**

Zrób deskę na wyprostowanych ramionach. Unieś jednocześnie prawą rękę i lewą nogę. Wytrzymaj 2-3 sekundy, opuść. Powtórz na drugą stronę.

#### **Ćwiczenie 5.**

Położ się na brzuchu. Naprzemiennie podnoś prawą rękę i lewą nogę, i odwrotnie.

#### **Ćwiczenie 6.**

Położ się na plecach, ugnij nogi w kolanach. Ramiona wyciągnij wzdłuż ciała lub skrzyżuj na klatce piersiowej. Z wydechem napnij pośladki i unieś miednicę do góry. Z wdechem opuść.

### **Ćwiczenie 7.**

Stań prosto, wciągnij brzuch, wyprostuj plecy. Z wdechem zrób krok prawą nogą do przodu i ugnij oba kolana pod kątem prostym. Jednocześnie wyciągnij ręce do góry. Z wydechem powróć do pozycji startowej. Powtórz ćwiczenie robiąc krok lewą nogą

### **Ćwiczenie 8.**

Zrób deskę. Unieś wyprostowane ramię do przodu. Wykonaj prawą ręką okrężny ruch w tył i po czym wróć do pozycji początkowej bez uginania ręki w stawie łokciowym. Powtórz ćwiczenie lewą ręką

## **POWODZENIA !!!**

### **Zespół Nauczycieli Wychowania Fizycznego**

R. Mioduszewski; A. Potulska; J. Pyżewicz; Z. Urlicki