**WYCHOWANIE FIZYCZNE W DOMU**

W związku z koniecznością nauki zdalnej w terminie 25 marzec - 8 kwietnia 2020 r. nastąpią zmiany i dostosowania w planach dydaktycznych. Główny akcent będzie stanowić nauczanie prozdrowotnego trybu życia, organizacja bezpiecznej aktywności fizycznej, teoria sportu i rekreacji. Mniej będzie bezpośredniej aktywności fizycznej (gry zespołowe,LA itp) ze względu na:

a) niejednolitość otoczenia uczniów ( warunki domowe mogą być niebezpieczne ze względu na – przedmioty, meble, brak odpowiedniego metrażu, domowników) ;

b) brak odpowiedniego wyposażenia ucznia w warunkach domowych ;

c) brak możliwości stosowania pokazów w czasie rzeczywistym oraz korygowania techniki .

Uczniowie zachęcamy Was jednak do prostych i bezpiecznych ćwiczeń, możecie też namówić rodziców. Wiecie dobrze, że siedzący tryb życia nie jest korzystny dla zdrowia. Pamiętajcie o bezpieczeństwie i higienie:

-pokój powinien być przewietrzony,

-starajcie się ćwiczyć w stroju sportowym,

-w bezpiecznej odległości od przedmiotów (meble, ściany itp.),

-wszystkie ćwiczenia wykonujcie starannie,

-możecie słuchać ulubionej muzyki.

<https://www.youtube.com/watch?v=jgJOS26G1wY>

**ZESTAW 1 (ćwiczenia ogólnorozwojowe)**

Rozgrzewka:

-wznos ramion z wdechem, opust z wydechem(5x);

-skrętoskłony(10x);

-przysiady(10x);

-skłony tułowia w różnych płaszczyznach(każda seria 10x);

-wymachy ramion i nóg(10x);

-skip A i C w miejscu(po 15 sek.);

-pajacyki(10x).

Część główna:

-„deska” z leżenia przodem(30 sek.);

-„krzesełko”(1 min.);

-w leżeniu na plecach z ugiętymi nogami „spięcia” mięśni brzucha(15x);

-w leżeniu na brzuchu wznos tułowia z rękami pod brodą lub w górze(10x);

- w podporze przodem(dziewczyny mogą na kolanach) pompki(10x).

Część relaksująca, rozciąganie:

-w siadzie rozkrocznym skłony do lewej, do środka i prawej nogi(po 5sek.);

-w leżeniu tyłem wdech nosem, wydech ustami, palce nóg obciągnięte, ręce za głową(5x);

-w siadzie skrzyżnym wznos ramion z wdechem, opust z wydechem(5x).

**ZESTAW 2 (ćwiczenia z przyborami)**

<https://www.youtube.com/watch?v=J7Evuks9Fos&fbclid=IwAR381C40m8TJkDHx4aceEOurxJ-DWjZX4iMuwM3-sgDowWsHyaAQIDi5kf4>

**ZESTAW 3 (ćwiczenia, gry, testy)**

<https://damianrudnik.com/category/dla-uczniow/>

**ZESTAW 4 (gimnastyka korekcyjna)**

<https://www.youtube.com/watch?v=eiHGj8Tuo-I>

oraz jak prawidłowo siedzieć przy komputerze:

<https://www.youtube.com/watch?v=RAgGz343tao&fbclid=IwAR0MJhRqicKuZWL6KnJ3xxIHIxOVc_gZi7p-xyjsZlONP1n4q8Lf2zx1Y3o>

**ZESTAW 5 (ćwiczenia z wykorzystaniem piłki lub podobnego przedmiotu)**

<https://www.youtube.com/watch?v=bujG6YmPjVY&fbclid=IwAR2TdVoP47kbNDW0BqEzDZ7ILKtI-bwP0tGoZsHPd0w7_4PXjTbYHs8EZRo>

oraz mały test ze znajomości przepisów gry w siatkówkę:

<https://learningapps.org/watch?v=pzckbrk5t20&fbclid=IwAR1fpy5pvbZ_zMeQOIkNS23GcUD2BHTUdIFABeVZ1X90bY9BFqTQTxTpiOo>

Ze sportowym pozdrowieniem

Edyta Janas- Twardzik, Dawid Ochman