

ZASADY ZABAWY „SPORTOWY ALFABET”

Załączniki:

- A) „ALFABET SPORTOWY__SP 16”- Karta z alfabetem- tu znajdziecie wszystkie litery alfabetu również z polskimi znakami. Do każdej litery dopasowane jest inne ćwiczenie, które jest opisane i określona jest ilość powtórzeń lub czas w jakim ćwiczymy.
- B) „KARTA PRACY WF ONLINE”- Karta z zadaniami na poszczególne dni. Możesz ją wydrukować, jeżeli masz taką możliwość lub przerysować/przepisać. Podział na dni tygodnia, słowo na dziś- określa jaki wyraz masz do przeliterowania. Np. PONIEDZIAŁEK- „Twoje imię”: np. NATALIA i sprawdzasz ćwiczenia jakie się kryją pod poszczególnymi literami:
- N-po 15 na stronę-naprzemianstronne skręty tułowia
 - A- 10 przysiadów
 - T- 20x unoszenie ramion w przód
 - A- 10 przysiadów
 - L-1' bieg bokserski
 - I-1' skip A
 - A- 10 przysiadów

W ten sposób układacie zestaw ćwiczeń na dany dzień. Wykonujemy wg kolejności i podanej ilości. Jeżeli w podanym wyrazie jakaś litera się powtarza, jak w powyższym przypadku litera A, to trzy razy wykonujesz po 10 przysiadów.

Ćwiczenia spisujesz z załącznika „ALFABET SPORTOWY__SP16”. Zajmie Ci to ok 2-5 minut.

!! Pamiętaj aby trening poprzedzić rozgrzewką.

- C) „FILM INSTRUKTAŻOWY SPORTOWY ALFABET”- chcemy jak najbardziej ułatwić Wam zadanie. Jeżeli po opisie nie wiecie jak wygląda dane ćwiczenie to nie musicie poświęcać czasu na szukaniu go w Internecie, ponieważ nagraliśmy dla Was film. Na nim pokazane jest każde ćwiczenie do każdej literki. A na karcie alfabetu opisane jest ile powtórzeń należy wykonać.

Wszystkie ćwiczenia zajmą Ci ok 15-20 minut.

DLACZEGO WARTO POŚWIĘCIĆ CZAS NA ĆWICZENIA W DOMU?

Lekcja Wychowania Fizycznego w przeciwieństwie do innych, jest trudna do poprowadzenia online. Wszyscy nauczyciele w zgodzie twierdzimy, że nie chcemy zadawać Wam żadnych prac pisemnych do napisania w domu np. z tematyki edukacji zdrowotnej, która również jest w podstawie programowej, czy nauki zasad gier zespołowych. Macie tak wiele zadań z innych przedmiotów, że naszym celem jest umilić Wam czas spędzany w domu i chcielibyśmy zachęcić Was do ćwiczeń. Myślimy, że każdemu przyda się chwila przerwy od komputera, książek i nauki. Ruch jest podstawą poprawnego rozwoju każdego człowieka. Nawet mała ale regularna aktywność ma wpływ na organizm- szczególnie Wasz Droga młodzieży. Będzie nam bardzo miło, jeśli przyłączysz się do zabawy 😊

Na co wpływa aktywność fizyczna:

- Pomoże w spożytkowaniu/rozładowaniu Waszej energii, której przy tak długim siedzeniu w domu na pewno macie bardzo dużo 😊
- Wyśitek fizyczny i zdrowa dieta, to naturalny lek na ODPORNOŚĆ, która w obecnej sytuacji jest nam bardzo potrzebna.
- Lepsza koncentracja. Udowodniono, że dzięki ćwiczeniom nasz mózg lepiej pracuje. Dzięki czemu lepiej zapamiętujemy i łatwiej jest nam się uczyć.
- Wzmacniamy układ krwionośny, oddechowy, czy immunologiczny.
- Aktywność fizyczna ma ogromny wpływ na rozwój nerwowy. Regularne ćwiczenia pobudzają dojrzewanie ośrodków ruchowych w mózgu, poprawiając motoryczność, a także powodując szybsze przewodzenie bodźców nerwowych.
- Wzmacnia i poprawia naszą koordynację ruchową.
- Poprawia jakość snu, tzn. gdy lepiej śpimy, jesteśmy bardziej wypoczęci, mamy więcej energii i lepiej się czujemy.
- Redukuje stres.
- Podczas ćwiczeń wydzielają się tzw. „hormony szczęścia”, czyli oksytocyna. Co to dla nas znaczy? Będziemy zawsze w dobrym nastroju 😊

Drodzy Uczniowie,

do niczego Was nie zmuszamy. To jest propozycja od nas dla tych, którym brakuje lekcji wychowania fizycznego 😊 Jeżeli macie jakieś pytania możecie się skontaktować ze swoim nauczycielem wychowania fizycznego lub napisać wiadomość na nasz wspólny adres e-mail: wfonlinesp16@gmail.com w temacie proszę wpisać: imię, nazwisko oraz klasę. Jeżeli macie ochotę pokazać nam jak ćwiczyacie możecie również nagrać filmik i nam przestać na wskazany adres- nie jest to obowiązkowe. Życzymy Wam i Waszym rodzinom dużo zdrowia.

Pozdrawiamy

Nauczyciele Wychowania Fizycznego

