

SP 2 Korfantów

DZIENNICZEK AKTYWNOŚCI UCZNIA



WYCHOWANIE FIZYCZNE

Szkoła Podstawowa nr 2

im. Czesława Niemena w Korfantowie

Rok szkolny 2019/2020

POLECENIA

Zadanie 1

Wszystkie KLASY:

Dzienniczek aktywności. Przygotuj swój własny tygodniowy zestaw ćwiczeń. Cztery dziennie, tak aby w danym dniu się nie powielaly. Uzupełnij ilość powtórzeń oraz serie wykonanego ćwiczenia - patrz przykład. Dostosuj ilość powtórzeń i serii do swojego wieku i możliwości.

Zalecana ilość powtórzeń i serii:

Klasa 5: min. 5 – max. 15 / min. 1 – max. 4

Klasy 7-8: min. 8 – max. 30 / min. 2 – max. 6

Przykład:

Ćw. 1 pajacyki 5x/2 co oznacza, że wykonasz 5 pajacyków, odpoczniesz chwilę i wykonasz ponownie 5 pajacyków, czyli zrobiłeś w sumie dwie serie tego ćwiczenia ;)

Pamiętaj!!!

Przed każdym treningiem ważna jest rozgrzewka. Kilka ćwiczeń, które pamiętasz ze szkoły. **Zwracaj uwagę na prawidłową technikę wykonywanych ćwiczeń.**

Zadanie 2

KLASA 5: Trening zdrowotny. W pierwszym tygodniu przedstaw w formie plakatu podstawowe zasady higieny osobistej. Zwróć uwagę na ilość snu, odpowiedni ubiór itp.

KLASA 7-8: Trening zdrowotny. W pierwszym tygodniu przedstaw w formie piemno-graficznej jak powinna wyglądać higiena osobista.

Zadanie 3

KLASA 5: Trening zdrowotny. W drugim tygodniu, w formie plakatu, narysuj i opisz piramidę zdrowia.

KLASY 7-8: Trening zdrowotny. W drugim tygodniu, wymień w formie pisemnej czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie człowieka oraz podkreśl te, na które możesz mieć wpływ.



Bogata baza ćwiczeń (link) do wykonywania w domowym zaciszu z oporem własnego ciała. Dla młodych i starszych o różnym poziomie zaawansowania. Różne formy i metody treningowe: wzmacniające, rozciągające, kondycyjne czy mentalne.

<https://www.youtube.com/watch?v=7o39NrSwfb8>
<https://www.youtube.com/watch?v=dJlFmxiL11s>
<https://www.youtube.com/watch?v=UBMk30rjv0o>
<https://www.youtube.com/watch?v=UItWltVZZmE>
<https://www.youtube.com/watch?v=4YpYxExBmuU>
<https://www.youtube.com/watch?v=CI3o5FYbtOo>
https://www.youtube.com/watch?v=RN_4dxMxZBc
<https://www.youtube.com/watch?v=5v1wqxnrmrk>
<https://www.youtube.com/watch?v=rVkXRhDsGTU>
<https://www.youtube.com/watch?v=hoBOvmXOGps>
<https://www.youtube.com/watch?v=RDQmnzuE2q4>
<https://www.youtube.com/watch?v=JHBLwB3hh9A>
<https://www.youtube.com/watch?v=AjwaAdncNb4>
<https://www.youtube.com/watch?v=IXi8idSQyE8>
<https://www.youtube.com/watch?v=PBHnN3gQvoM>
<https://www.youtube.com/watch?v=aiOJBiw0Kk0>
https://www.youtube.com/watch?v=1r3_BQK27cc
https://www.youtube.com/watch?v=kTvHJe6_h1c
<https://www.youtube.com/watch?v=W4eKVKwf3rQ>
https://www.youtube.com/watch?v=t5Xyb2h_KHo