

**JAK REALIZOWAĆ
LEKCJE WYCHOWANIA
FIZYCZNEGO NA
ODLEGŁOŚĆ?**

**SAMORZĄDOWY OŚRODEK
DORADZTWA METODYCZNEGO
I DOSKONALENIA NAUCZYCIELI
w Kielcach**

Drogie Koleżanki i Koledzy, nauczyciele wychowania fizycznego i edukacji wczesnoszkolnej

Ministerstwo Edukacji Narodowej wydało rozporządzenie dotyczące prowadzenia kształcenia na odległość w okresie czasowego ograniczenia funkcjonowania szkół i placówek oświatowych w związku z zapobieganiem, przeciwdziałaniem i zwalczaniem COVID-19.

Wszyscy znaleźliśmy się w nietypowej sytuacji i musimy poradzić sobie z wyzwaniem. Pragnę przedstawić swój punkt widzenia, oraz propozycje kilku rozwiązań.

Zadajecie mi wiele pytań dotyczących realizacji podstawy programowej, oceniania, czy sposobu monitorowania zrealizowanych zadań.

Podstawa programowa wychowania fizycznego napisana jest w sposób, który pozwala na zrealizowanie jej w cyklu kilkuletnim. Jeśli nie zrealizujemy jej w czasie zawieszenia zajęć, to zrobimy to zaraz po powrocie do szkoły.

Nie wyobrażam sobie nauczania nowych elementów zdalnie, nawet przy użyciu filmów i dokładnym instruktazu.

Musimy zadać sobie kluczowe pytanie:

- Kto ponosi odpowiedzialność prawną za ewentualny wypadek dziecka wykonującego w domu zalecane ćwiczenia?

Bezpieczeństwo i zdrowie mają bezwzględny priorytet!

Nasi uczniowie mają bardzo różne warunki domowe. Niejednokrotnie brakuje im możliwości, a czasem chęci do wykonywania proponowanych przez nas ćwiczeń, czy pracy z komputerem. Nie wszyscy mają dostęp do Internetu, więc nie mogą oglądać zalecanych przez nas filmów. Analizując informacje pojawiające się w mediach okazuje się, że nauczyciele wszystkich przedmiotów zasypują swoich wychowanków pracą samodzielną, którą często muszą wykonać przy pomocy rodziców. I zawsze jest to praca siedząca.

Z mojego punktu widzenia najodpowiedniejsze będzie więc zaproponowanie im aktywności ruchowej na miarę ich możliwości.

Zdrowie jest najważniejsze. Człowiek potrzebuje aktywności fizycznej, odpoczynku i regeneracji dla zdrowia właśnie. Na stawianie wymagań związanych z realizacją podstawy programowej przyjdzie czas.

Znacie swoich uczniów i gdyby dziś przyszło Wam ich sklasyfikować, wiem, że dalibyście radę. Dajcie im szansę na ocenę, lecz nie stawiajcie wygórowanych wymagań, których nie są w stanie spełnić.

Lekcja wychowania fizycznego w domu jest szansą na odkrycie nowych możliwości. Uczniowie nie mogą korzystać z sali, siłowni, boisk, ale mogą być kreatywni w poszukiwaniu innych rozwiązań. My również powinniśmy być kreatywni.

Może zamiast narzekać, warto zastanowić się jakie zalety ma lekcja wychowania fizycznego w domu?

Zachęćmy uczniów do samodyscypliny, samokontroli, odpowiedzialności za rozwój. Pokażmy, że trenując bez koleżanek i kolegów nie muszą się wstydzić. Nie podlegając ocenie, nie muszą się stresować. Brak profesjonalnego sprzętu sportowego również można zastąpić nietypowymi przyborami np. skarpetkami, sznurkami, gazetami.

Proponuję jeszcze, abyśmy nie pracowali w pojedynkę. Nawiążmy kontakt z całym zespołem nauczycieli WF w szkole. Poszukujmy rozwiązań własnych, ale wykorzystujmy też pomysły innych. Razem nie popełnimy błędów, albo popełnimy ich mniej.

Na platformie SODMiDN w Kielcach publikuję oprócz pomysłów własnych - również propozycje koleżanek i kolegów. Udostępniam ciekawe linki i przedstawiam treści, które mogą być ważne. Proszę Was o informacje zwrotne, oraz uwagi i pytania, podsyłanie ciekawych rozwiązań. Jestem zainteresowana dyskusją, nawet krytyką, ale konstruktywną.

To są moje spostrzeżenia, każdy może mieć swoje zdanie na temat „nauczania na odległość”.

W biuletynie przedstawiam autorskie pomysły na zajęcia, ćwiczenia i sposoby oceniania pozyskane od nauczycieli kieleckich szkół oraz materiały własne. Zamieszczam też za zgodą autorów propozycje zajęć publikowane na stronach Internetowych grup związanych z nauczaniem wychowania fizycznego.

Mam nadzieję, że każdy znajdzie inspirację do prowadzenia ciekawych zajęć zdalnych.

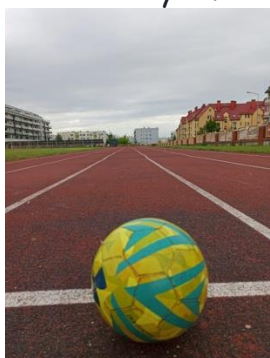
Ze sportowym pozdrowieniem

Zofia Pietraszek

Doradca metodyczny wychowania fizycznego

w Samorządowym Ośrodku Doradztwa Metodycznego

i Doskonalenia Nauczycieli w Kielcach



Propozycja I

Klasy I - III

Zajęcia ruchowe w domu

- I. Poproś rodziców o wyznaczenie bezpiecznego miejsca do ćwiczeń.
- II. Przygotuj sobie wygodne ubranie i sportowe obuwie.
- III. Wykonuj dowolne ćwiczenia, które pamiętasz z rozgrzewek z lekcji.
- IV. ...a potem, wybierz coś dla siebie:
 - poskacz na skakance;
 - poodbijaj piłkę od podłogi (ćwicz kozłowanie);
 - wykonuj ćwiczenia rozciągające np. takie do szpagatów;
 - poodbijaj piłeczkę raketką tenisową;
 - rzucaj piłeczką do celu;
 -(miejsce na twoją propozycję)...

Jeśli nie masz w domu żadnych przyborów do ćwiczeń to zorganizuj sobie obwód stacyjny. Każde ćwiczenie powtarzaj na początek 15 razy, a cały obwód powtórz trzykrotnie:

Stacja 1. Przy krzeselku – zrób przysiady

Stacja 2. Na łóżku – ćwicz rowerek

Stacja 3. Przy ścianie – wykonaj pompki na stojąco (1 mały krok od ściany, ręce oparte na wysokości twoich ramion na ścianie, uginaj i prostuj ręce, zachowując cały czas wyprostowaną sylwetkę)

Stacja 4. Na środku pokoju rób „pajacyki”

Stacja 5. W dowolnym miejscu (omijaj biurko z komputerem :-)) - wymachy lub inne, wybrane przez siebie ćwiczenie.

Po zakończeniu ćwiczeń pooddychaj spokojnie w leżeniu, lub marszu na palcach i piętach. Powietrze wciągaj nosem i wypuszczaj ustami. Możesz to robić z równoczesnym unoszeniem i opuszczaniem ramion. Posprzątaj swoje miejsce ćwiczeń. Zapisz swój czas, który poświęciłeś na ruch (tabelka jest na końcu). Poproś kogoś o potwierdzenie twojej aktywności podpisem.

Za aktywność ruchową możemy też uznać☺☺☺:

- odkurzanie;
- sprzątanie pokoju;
- tańczenie do ulubionej muzyki;
- wieszanie prania;

Jeśli zdarzyło się tak, że np. akurat boli cię noga, albo brzuch to weź kartkę z bloku, kredki i narysuj swoją ulubioną dyscyplinę sportową – nie musi być olimpijska ☺. Chętnie obejrzę wasze prace po powrocie do szkoły.

Tabelka potwierdzająca twoją aktywność, znajduje się na następnej stronie. Nie przejmuj się ilością rubryk. Może ktoś będzie chciał ćwiczyć krótko, ale kilka razy dziennie? Albo ktoś inny poćwicz raz i pomoże w sprzątaniu?...

Poproś rodziców o wydrukowanie tabelki i uzupełniaj ją przez wolne od szkoły dni.

Życzę wytrwałości!

Propozycja II

Klasy I - III

Drodzy uczniowie!

Dużo słyszycie na pewno o koronawirusie. Wszystkie podjęte przez dorosłych kroki mają doprowadzić do tego, aby niepotrzebnie nie narażać na zachorowanie tych osób, które są nam szczególnie bliskie. Pomagajcie w tym czasie Rodzicom, dzwońcie do Dziadków, aby zapytać o zdrowie, dbajcie o siebie.

Na początek naszej **edukacji prozdrowotnej**, dziś trochę inaczej... :-)

Myślę, że ostatnio duuużo słyszycie i mówicie o podstawowych zasadach higieny. Może ten strój na wf do zmiany jednak ma jakiś sens?... , ale dziś nie o tym ☺

A dziś zadania takie:

I. Przeczytaj poniższy tekst.

Umyj ręce!

Jeśli bawisz się lalkami

Lub on-line się uczysz więcej

Po zabawie i nauce

Umyj ręce!

Umyj ręce!

Jeśli chciałbyś zrobić tosty

Mamie, tacie, siostrze Lence

Zanim zaczniesz, to pamiętaj

Umyj ręce!

Umyj ręce!

Jeśli pogłaskałeś kotka,

Psu pić dałeś przy kuchence,

To nie czekaj dłużej tylko,

Umyj ręce!

Umyj ręce!

A to przecież nic nowego

Nie musimy wołać więcej

Koleżanko i kolego,

Chcesz być zdrowy?

To myj ręce!

Autorką wiersza jest nauczycielka wychowania fizycznego w Zespole Szkół Społecznych Dorota Kośna

Poniższe zadania są do wyboru:

- II.** Jeśli spodobało Ci się to co przeczytałeś, to może spróbujesz dopisać jedną swoją zwrotkę?... jeśli nic kompletnie nie przychodzi Ci z rymem do głowy, to poćwicz mięśnie :-)
- III.** Zrealizuj zadania z poprzedniej lekcji (z rozgrzewką włącznie), możesz zmienić przybór, lub zwiększyć ilość powtórzeń na obwodzie stacijnym. A może spróbujesz potrucztać w miejscu przez 5 minut? Po zakończonych ćwiczeniach połóż się wygodnie, zamknij oczy i policz do 60. Może ktoś będzie mógł Ci sprawdzić, czy zrobiłeś to dokładnie w jedną minutę? Zgadnij, co teraz?☺
- IV.** Umyj ręce!

Propozycja III

Klasy I - III

Zabawa w ZOO

Hej dzieciaki! Wiecie co?
Pobawimy się dziś w ZOO.

Chcecie zdrowi być jak rybka?
To rozgrzewka będzie szybka.
Z gniazdka jak ptak wyfruwamy
i ćwiczenia zaczynamy.
Najpierw marsz, potem krążenia,
skłony, skręty bez wytchnienia.
Pięc przysiadów i grzbiet kotka,
wejdź na schodek, zejź ze schodka.
Zrób rowerek. I wiesz co?
Dojechaliśmy do ZOO!

Wytęż wzrok swój - tak jak sokół -
popatrz w dal, poza swój pokój,
biegnij cwałem, tak jak konik,
teraz ciężko idź jak słoń, nie słonik,
skacz jak kangur, lub tygrysek,
skradaj się cicho jak lis, nie lisek,
stań na jednej tylko nodze
jak różowy flaming w wodzie,
albo stąpaj tak jak czapla.
Pokaż jak się hipcio tapla,
pełzaj tak jak gąsienica,
poprzeciągaj się jak lwica,
człap jak pingwin lub kaczuska,
fruń jak motyl do kwiatuszka,
zwiń się w kulkę tak jak jeź,
m-e-e-ecz jak koza jeśli chcesz.
Rób jak małpka śmieszne miny,
bądź żyrafą (bez drabiny!),
potem przytul się do drzewa
jak leniwiec świetnie... zeeeeewaaaj....

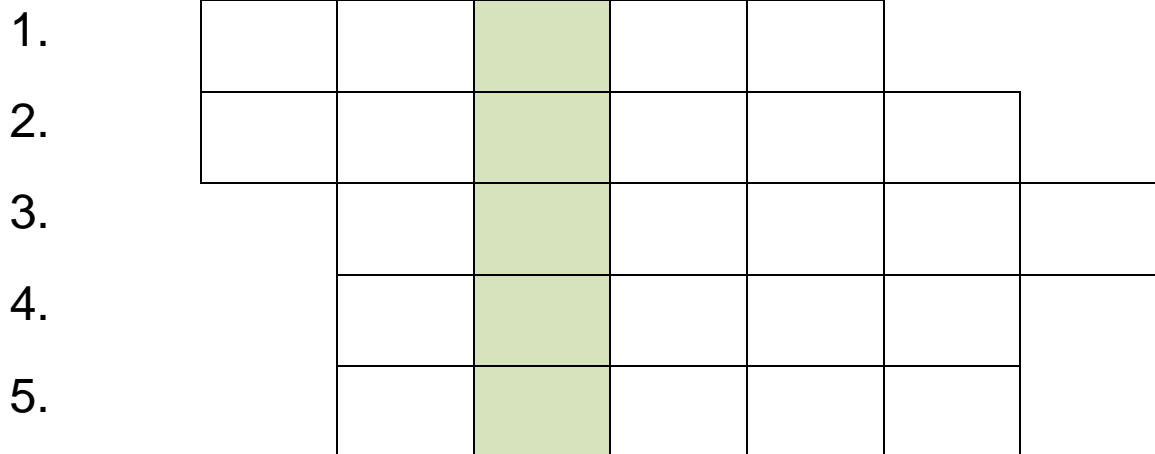
Jedno zwierzę nam odpadło,
żeby dziecko ładnie jadło.
Więc chłopaki i dziewczynki
w wierszu dziś nie było świnki!

Hej dzieciaki! No i co,
podało Wam się w ZOO?
D. Kośna

Jak realizować lekcje wychowania fizycznego na odległość?

Zadanie dla chętnych. Rozwiązanie (samo hasło z zielonego pola) proszę przesłać do nauczyciela wf przez e-dziennik.

Krzyżówka dla klasy I i II



1. Zdrow jak ...
2. Wysoki jak... (zwierzę, nie drzewo)
3. Robi śmieszne miny.
4. Przeciągać się jak ... (podpowiedź w dzisiejszym wierszyku).
5. Ma świetny wzrok.

*A może znasz jakieś zabawy ruchowe, w których pojawia się zwierzątko

np. zabawa „Stary ...mocno śpi”?

Zadanie dla chętnych (kl. III)

Uzupełnij podane porównania pasującymi nazwami zwierząt :

odważny jak, dumny jak,

uparty jak, powolny jak,

łagodny jak, wielki jak

A może znasz więcej porównań? Czekam na Twoje odpowiedzi wysłane przez e-dziennik.

Propozycja IV

Gimnastyka korekcyjna z książką


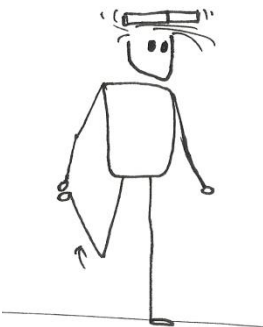

23 kwietnia- Światowy Dzień Książki

Przygotuj: strój sportowy, ulubioną książkę (jeśli jest to akurat ogromne wydanie albumowe, zamień na bezpieczniejszy podręcznik - np.do języka polskiego), miejsce do ćwiczeń (przewietrzony pokój).

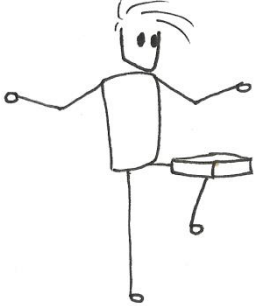
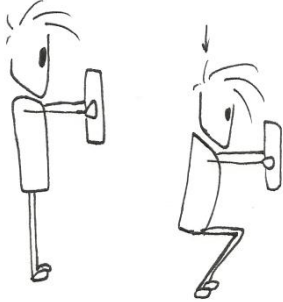


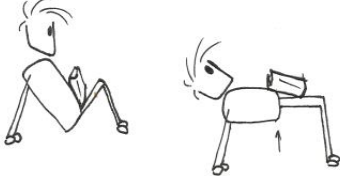

Na początek rozgrzewka! Wykorzystaj zestaw ćwiczeń z poprzednich lekcji, lub wykonaj własną rozgrzewkę. Pamiętaj, aby trwała minimum 5 minut.

Ćwiczenia korekcyjne, które dziś proponuję wykonuj powoli i bardzo dokładnie. Wykonuj je w taki sposób, aby jednakowo pracowała twoja prawa i lewa strona. Kontroluj prawidłową postawę ciała. Między ćwiczeniami rób krótkie przerwy na odpoczynek i rozluźnienie mięśni.

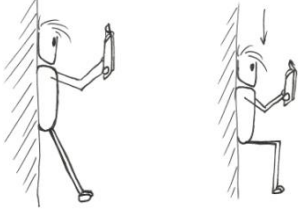



Teraz weź książkę i do dzieła!

		
1. Marsz z książką na głowie – plecy proste. Policz do 30 (licz w czasie, kiedy nie trzymasz książki rękami ☺)	2. Książka na głowie – dotykaj na przemian prawą dłoń do prawej stopy, lewą dłoń do lewej stopy.	3. Wykonuj kłaśnięcia na przemian pod prawym i lewym kolaniem.

Jak realizować lekcje wychowania fizycznego na odległość?

		
<p>4. Stań na prawej nodze. Na ugiętym kolanie lewej nogi połóż książkę, tak żeby nie spadła. Utrzymaj równowagę. Zrób to samo stojąc na lewej nodze.</p>	<p>5. Przysiady – plecy i ręce proste (10 powtórzeń)</p>	<p>6. Zrób przysiad. Połóż książkę na kolanach i wytrzymaj 20s. tak żeby książka nie spadła.</p>
		
<p>7. Siad prosty. Książka leży na podłodze za twoimi plecami. Wykonaj skręt tułowia i dotknij książki raz z prawej , raz z lewej strony obiema rękami.</p>	<p>8. Usiądź na podłodze z ugiętymi nogami i książką na brzuchu. Unosź w górę brzuch do wyprostowania, tak aby książka nie spadła na podłogę i pomału usiądź (10x).</p>	<p>9. Siad prosty, książka między stopami. Unoszenie książki prostymi nogami (10 x)</p>

Jak realizować lekcje wychowania fizycznego na odległość?

		
<p>10. „Krzesełko” – oprzyj się mocno plecami o ścianę. Nogi wysunięte w przód na odległość jednego małego kroku. Zsuwaj się po ścianie do momentu, aż twoje nogi będą zgięte pod kątem 90 stopni. Poczytaj książkę, lub pooglądaj w niej ilustracje tak długo – jak długo dasz radę wytrzymać w takiej pozycji (2-3x).</p>	<p>11. Leżenie przodem, książka między stopami. Pomału uginaj i prostuj nogi w kolanach tak, aby nie zgubić książki (10x). Dłonie na podłozie – jedna na drugiej – pod brodą.</p>	<p>12. „Deska”. Policz do 10, albo poczytaj przez chwilę :-) Powtórz 5x.</p>
<p>13. A teraz nagroda! Usiądź wygodnie - pamiętaj o prawidłowej pozycji przy czytaniu - i „zanurz się” w swojej ulubionej lekturzeWykonuj to tak długo jak możesz, lub dopóki nie skończysz książki ;-)</p>	<p>→→→</p>	
		<p>Cudownej lektury !!!</p>

Propozycja V

Ponieważ robi się coraz cieplej i można już spacerować po parkach i lasach, to do ćwiczeń dziś przyda się ... drzewo ☺

Wybierzcie takie trochę wyższe od Was, żeby nie zrobić mu krzywdy i po rozgrzewce (bieg wokół drzewa, slalom między drzewami, podskoki obunóż, podskoki na prawej lub lewej nodze itd.) wykonaj ćwiczenia takie jak na załączonych obrazkach. A jeśli nie możecie ćwiczyć na świeżym powietrzu? Nic nie szkodzi, bo wszystkie te zadania można wykonać w domu, przy ścianie. **POWODZENIA!**



Propozycja VI

Ostatnio było kreatywnie, dziś będzie artystycznie, ale gimnastycznie!

Gimnastyka artystyczna to dyscyplina sportu, w której zawodniczki lub zespoły wykonują ćwiczenia z jednym lub kilkoma przyborami: piłką, wstążką, obręczą, skakanką, parą maczug, lub układ taneczno-akrobatyczny (bez przyborów). Ta konkurencja wymaga niesamowitej gracji i równowagi, oraz koordynacji ruchowej i rytmicznej. Łączy w sobie elementy baletu, gimnastyki, tańca i umiejętności posługiwania się przyborami.

Dziś chciałabym, żebyście przygotowali do ćwiczeń „wstążkę”. Taka prawdziwa – najczęściej satynowa - ma długość 4-6 m, szerokość 4-6 cm i przymocowana jest do specjalnego kijka o długości 50-60 cm. Myślę, że najmniejszy kłopot będziecie mieć z kijkiem ;-) Wstążka może być zdecydowanie krótsza, niż ta dla wyczynowców. Jeśli nie macie długiej wstążki, to może znajdzie się w domu sznurek. Trochę mniej wytrzymała, lecz efektowna kolorystycznie może być bibuła karbowana. Jeśli masz ją w swoich przyborach szkolnych, to odetnij z jednej strony pasek o szerokości ok 4 cm. Teraz trzeba wstążkę (sznurek, bibułę) przymocować (przykleić, przywiązać) do kijka... i gotowe.

Najpierw rozgrzewka. Taka typowa, akrobatyczna musi być wykonana z naciskiem na wymachy, skłony w różnych pozycjach i płaszczyznach, krążenia i skręty tułowia. Wszystkie ćwiczenia wykonuj tyle samo razy w jedną i drugą stronę, lub prawą i lewą ręką/nogą.

-zaczynj od biegu w miejscu z krążeniem ramionami w przód, potem w tył;

-wykonaj podskoki z wymachami ramion – na przemian prawą i lewą ręką;

-zrób pajacyki;

-maszeruj w miejscu z wysokim unoszeniem kolan i wymachami ramion;

Stań w rozkroku i wykonaj:

-skręty tułowia,

-wymachy ramionami w tył (na raz, dwa ugięte, na trzy wyprostowane);

-skłony w bok (jedna ręka oparta na biodrze, druga uniesiona nad głową),

- skłony w przód.

Teraz złącz nogi:

-zrób przysiad, oprzyj dłonie na podłodze i wyprostuj nogi bez odrywania dłoni od podłogi (może być trudne, ale próbować można);

- usiądź w siadzie prostym i wykonaj kilka skłonów; najpierw przyciągnij stopy w swoją stronę, a przy kolejnych skłonach opuść je z wyprostowanymi palcami w stronę podłogi;

-usiądź w rozkroku: wykonuj skłony w bok- jedna ręka nad głową, druga skierowana dołem do przeciwstawnej nogi (czyli robisz skłon w prawą stronę, lewa ręka w górze nad głową jest skierowana w stronę prawej nogi, a prawa ręka dołem skierowana w stronę nogi lewej i na

Jak realizować lekcje wychowania fizycznego na odległość?

odwrot); potem zrób skłony w przód do prawej nogi, do lewej (obie ręce w przód) i do środka. Dasz radę dotknąć brzuchem do podłogi?;

-klęk podparty: wymachy prawą i lewą nogą – palce nóg wyprostowane, noga w kolanie też- wymachy robisz w górę, potem w bok;

-wymachy w leżeniu bokiem, lub w leżeniu tyłem (tu możesz oprzeć się na przedramionach i unieść głowę); przy wymachach obie nogi mogą być proste, lub ta noga, która akurat nie robi wymachów może być ugięta w kolanie;

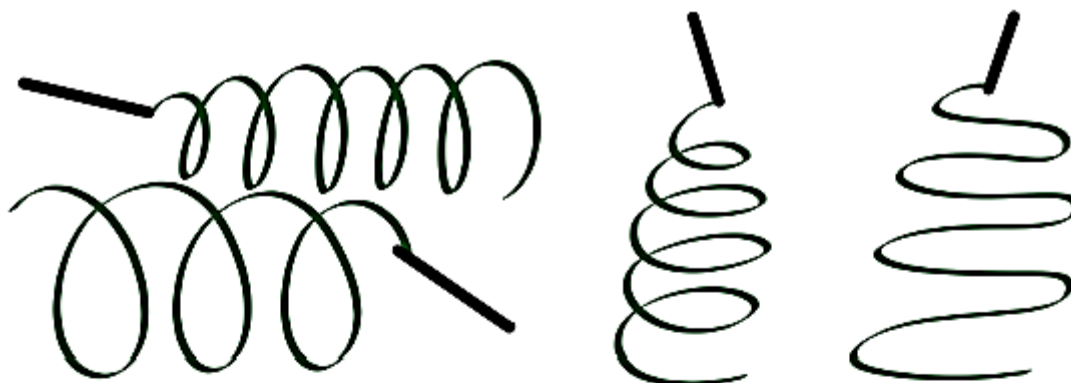
-wymachy przy ścianie (tu jest dużo możliwości): z lekcji znasz wymachy w tył i w bok. Kto chce może spróbować wymachów w przód: oprzyj się plecami o ścianę i rób wymachy w górę, w przód. UWAGA na głowę- nie odrywaj jej od ściany, żeby się nie uderzyć!

Teraz weź przygotowaną wstążkę i ustaw się w miejscu bezpiecznym dla siebie i wszelkich sprzętów domowych ;-)



Do obowiązkowych ćwiczeń wykonywanych ze wstążką należą m.in. podrzuty (w mieszkaniu raczej pomijamy...), koła, wężyki, ósemki w różnych płaszczyznach (czyli możesz je robić przed sobą, lub obok siebie) w pionie i poziomie.





Pozycji do ćwiczeń ze wstążką też masz dużo do wyboru: lekki rozkrok, nogi związane - lekkie uginanie i prostowanie nóg, marsz we wspięciu na palcach, podskoki, bieg, siad, wypady, i wiele, wiele innych, które wpadną Ci do głowy. Pamiętaj o tym, że wstążka nie może się zaplątać, ani dotknąć ciała zawodnika. Gimmastyk nie może jej też upuścić.



Tyle teorii, a teraz praktyka...Miłej zabawy ze wstążką ☺

Dorota Kośna

Rys. Marcin Kośny

Propozycja VII

Ćwiczenia równoważne

Dziś wracamy do akrobatyki sportowej. Ostatnio były przybory do ćwiczeń, dziś krótki opis jednego z przyrządów - równoważni.

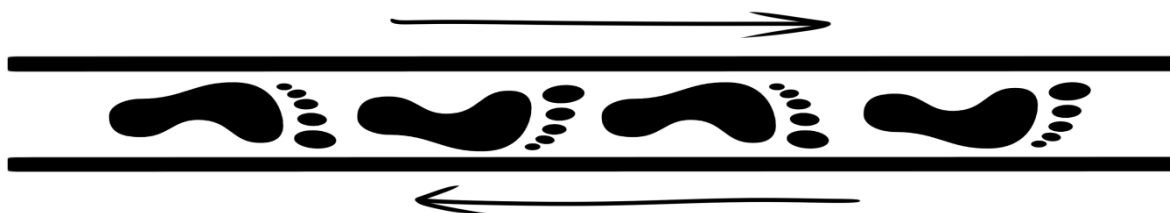
Równoważnia to urządzenie, które można spotkać w parkach, na placach zabaw (nawet na naszym szkolnym) i w salach gimnastycznych. Taka wyczynowa dla sportowców jest wysoka na 125 cm (wyższa od was?), długa na 5m i szeroka na 10cm – chociaż w tym ostatnim określeniu bardziej pasowałby opis „wąska na 10 cm”. Osoba ćwicząca porusza się po belce – głównym elemencie równoważni - tak, aby wykonać precyzyjnie wszystkie elementy układu gimnastycznego i utrzymać równowagę. Każdy upadek znacząco obniża noty. Samo wejście na równoważnię i eleganckie zejście (zeskok) po ćwiczeniach obowiązkowych też jest poddawane ocenie sędziów. Spróbuj sobie wyobrazić teraz w jaki sposób mógłbyś wejść na równoważnię (dla „ułatwienia” metrową ;-), stanąć na jej dziesięciocentymetrowej belce (zmiierz linijką... niezbyt dużo, prawda?) i wykonać kilkanaście ćwiczeń, gdy samo przejście na takiej wysokości po wąskiej powierzchni sprawia, że nogi uginają się ze strachu. Tak się dzieje zwykle na początku u każdego, kto rozpoczyna swą przygodę z równoważnią... No dobrze, u prawie każdego ;-)

Na dzisiejszej lekcji na szczęście nie będzie wysoko. Będzie nawet całkiem nisko, ale nie oznacza to, że wszystko będzie łatwe. Do ćwiczeń potrzebny będzie duży ręcznik (albo dwa). Jeśli nie możesz skorzystać z ręczników, to ćwicz na brzegu dywanu, albo na podwórku narysuj równoważnię kredą.

Najpierw jak zwykle **rozgrzewka**. Możesz wykorzystać tę z lekcji ze wstążką. Możesz wykonać rozgrzewkę własną, w czasie której, zrobisz m.in. bieg w miejscu, podskoki, krążenia i wymachy, dużo skłonów, trochę przysiadów. Potem przygotuj równoważnię. Zroluj ręcznik wzdłuż dłuższego boku. Jeśli masz dwa ręczniki ułóż jeden rulon ręcznika za drugim. Ćwicz dziś bez butów jeśli ćwiczysz w domu, na podwórku buty są wskazane!

Ćwiczenia na ręcznikowej równoważni:

- przejście przodem; ramiona wyciągnięte w bok, plecy wyprostowane, nogi staraj się stawiać najpierw na palcach;



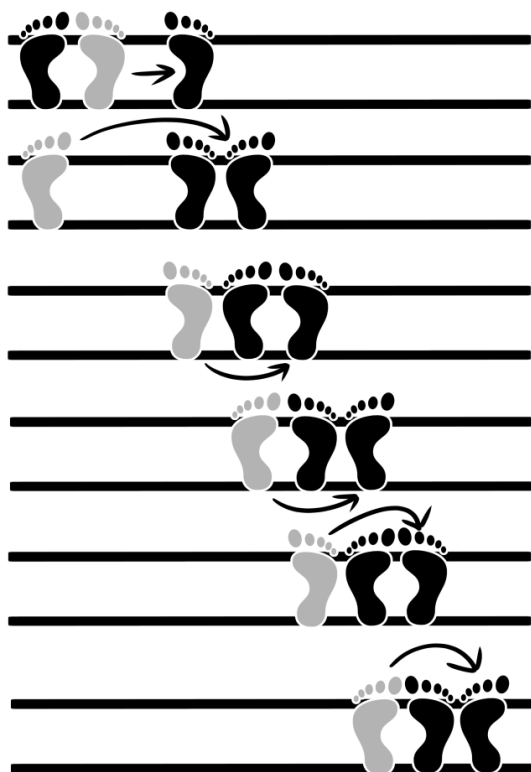
- przejście tyłem; nie patrz pod nogi; najpierw spróbuj wyczuć swoją równoważnię pod stopą i dopiero zrób krok;

Jak realizować lekcje wychowania fizycznego online?

- przejście bokiem krokiem odstawno- dostawnym, czyli odstawiasz jedną nogę, robiąc krok w bok i dostawiasz do niej drugą nogę (zrób to samo w drugą stronę);



- przejście bokiem, ale tym razem odstawiasz jedną nogę, a drugą przenosisz przodem (twoje nogi się krzyżują), przenosisz pierwszą nogę itd. – to ćwiczenie znacie jako przekładankę, lub przeplatankę (później zrób to samo w przeciwnym kierunku);



- podskoki na jednej nodze; to ćwiczenie zrób pomału, po każdym podskoku zatrzymaj się w celu utrzymania równowagi i dopiero wtedy wykonaj następny skok; nie skacz daleko (to nie jest skok w dal); wykonaj też podskoki na drugiej nodze; podskoki bokiem; podskoki tyłem;



Jak realizować lekcje wychowania fizycznego online?

- stań bokiem na równoważni i wykonaj podskok z półobrotem (to ćwiczenie wykonujesz już na dwóch nogach razem);



- wykonaj to samo ćwiczenie, ale po każdym zatrzymaniu zrób przysiad;

- stań przodem na równoważni; zrób wykrok prawą nogą (taki dłuższy krok w przód), ugnij lewą nogę tak jak wykonujesz klęk; dotknij kolanem do równoważni, podnieś się do wyprostowania, zrób wykrok lewą nogą, ugnij prawą i dotknij kolanem do ręcznika ...itd.

Teraz spróbuj wykonać na równoważni:



- wagę (rys.); stajesz na jednej nodze, drugą podnosisz w górę (do tyłu) jak najwyżej możesz, ręce wyciągnięte w bok, tułów lekko opuszczasz w dół; głowa cały czas wyprostowana; patrzysz przed siebie, (na drugiej nodze też spróbuj);
- przysiad (musisz ustawić jedną nogę za drugą);
- przysiad na jednej nodze, drugą nogę wyprostuj przed sobą (rys.), albo za sobą; lub przytrzymaj ją tak, jak ci wygodniej ;-)
- dowolny siad; to jeszcze nie problem, ale potem spróbuj wstać bez podparcia na tak wąskiej przestrzeni;

Jeśli udało ci się usiąść i wstać, to możesz spróbować położyć się na brzuchu, lub plecach i wstać do postawy wysokiej. Na zakończenie przemaszeruj po równoważni na czworakach (dla zabawy zrób wersję trudniejszą i przemaszeruj na trzech kończynach; wybierz dwie ręce i jedną nogę, lub jedną rękę i dwie nogi).

Teraz rozwiń ręcznik i wykonaj dowolne ćwiczenia ciesząc się całą jego powierzchnią. Posprzątaj miejsce ćwiczeń i oddaj mamie ręczniki.

Jak myślisz, dałbyś radę wykonać kilka ćwiczeń na przepisowej wysokości 1m i 25 cm bez „kontakty” ☺ z podłogą???

opr. Dorota Kośna, Zofia Pietraszek

Rys. Marcin Kośny

Propozycja VIII

Dziś potrzebne są hantelki.

Nie masz hantli? To butelki!

Lecz nie szklane, bo stłuc możesz.

Weź butelki półlitrowe

„Cisowianki”, albo „NAŁ”...

...dwa hantelki będziesz miał.

Wody może być w nich mniej,

wtedy ćwiczyć będzie lżej ;-)

Najpierw musi być rozgrzewka:

-zrób kółeczka wokół drzewka;

-krążeń i wymachów dużo;

-skacz (na niby) nad kałużą;

-pomaszeryj żwawym krokiem

wprzód, do tyłu, zrób cwał bokiem,

-kilka „brzuszków”, pompek też.

Jesteś gotów! Teraz weź...

....dwie butelki i już ćwiczysz.

Jeden zestaw – „dyszkę liczysz”.

W drugim osiem będzie „spoko”,

albo siedem tak „na oko”.

Licz do pięciu w trzeciej serii

i gdy braknie już energii,

od butelek zrób „w tył zwrot”.

Poprzeciągaj się jak kot.



Jak realizować lekcje wychowania fizycznego online?

A teraz ćwiczenia do zrobienia w trzech seriach.

Powodzenia!

Ćwiczenie 1.

Butelki w rękach trzymaj,
ręce na przemian uginaj.

Ćwiczenie 2.

Butelki jak wcześniej trzymaj,
lecz ręce razem uginaj.

Ćwiczenie 3.

Ręce opuść w dół z butelkami,
podciągaj w górę, schowaj pod pachami.

Ćwiczenie 4.

Przytul butelki do siebie –po prostu,
potem odpychaj mocno do wyprostu.

Ćwiczenie 5.

Ręce wyprostuj przed sobą z butelkami,
łącz naprzemiennie –dnem lub nakrętkami.

Ćwiczenie 6.

Opuść z butelkami ręce dwie,
unoś wolno bokiem, tworząc duże „T-e”.

(aut. Dorota Kośna)

Cz.2 ćwiczeń z butelkami

Na poprzednich zajęciach z butelkami/hantelkami większy nacisk kładliśmy na ręce. Dziś przyszła kolej na nogi ☺

***Wykonaj rozgrzewkę** – możesz skorzystać z propozycji z dowolnej wcześniejszej lekcji, lub wykonać rozgrzewkę wg własnego pomysłu; 5-7 min

*Teraz ustaw butelki dość daleko od siebie na podłodze/ lub w terenie otwartym i:

- wykonaj wokół butelek bieg w prawą i lewą stronę po kilka okrążeń;
- bieg wokół butelek, ale w jedną stronę biegnij szybko, w drugą wolno; 5 x każdym tempem;

Jak realizować lekcje wychowania fizycznego online?

-teraz biegnij robiąc ósemki (5x), a potem zrób to samo na czworakach, nie dotykając kolanami do podłogi (tylko jeśli ćwiczysz w mieszkaniu 2x);

- stań obok jednej butelki; pobiegnij do drugiej butelki przodem, wróć również biegiem, ale tyłem; 3x

- teraz w kierunku jednej butelki wykonaj dowolne podskoki, powrót cwałem bokiem; 3x

- poskoki obunóż, powrót cwałem (jeśli poprzednio zaczynałeś prawą nogą, teraz zacznij lewą); 3x

- stań w połowie drogi obu butelek; wykonaj szybki bieg w miejscu (licz do pięciu) dobiegnij do butelki po prawej stronie i wróć na środek; znów wykonaj szybki bieg w miejscu i dotknij butelki stojącej po lewej stronie, wróć na środek... wracaj tak 10x za każdym razem licząc na środku do pięciu;

- weź teraz butelki w ręce i rób przysiady; jak uginasz nogi – unoś do wyprostu przed sobą ręce, trzymając butelki pionowo; jak prostujesz nogi, opuszczasz w dół ręce; 10-15x

- stań w rozkroku, postaw butelki na podłodze obok stóp; wykonuj skręt tułowia w skłonie dotykając na przemian prawą ręką do butelki po lewej stronie i lewą ręką do tej po prawej stronie; staraj się nie przewrócić żadnej butelki; 10-15x

- stań w rozkroku; ugnij jedną nogę do przysiadu, drugą zachowując prostą (stopy przez cały czas w tym ćwiczeniu są w jednym miejscu) połóż butelkę na podłodze; podnieś się do rozkroku, ugnij drugą nogę – połóż na ziemi drugą butelkę; powtarzaj naprzemiennie uginanie i prostowanie nóg, w co drugim ćwiczeniu stawiając butelki lub kładąc je na podłodze; 10x

- butelki zostaw w poprzednich miejscach, a sam odsuń się dwa nieduże kroki do tyłu. Zrób wypad w przód prawą nogą (ugnij ją), lewa pozostaje prosta; lewą ręką dotknij do butelki po prawej stronie (wykonujesz przy tym lekki skręt tułowia); wróć do postawy i teraz wypad lewą nogą (prawa prosta) i prawą ręką dotykasz do butelki stojącej po lewej stronie; 10x

- usiądź na podłodze z prostymi nogami, butelki postaw po obu stronach stóp; ręce oprzyj za sobą na podłodze. Chwyć nogami (kostkami) butelkę stojącą po prawej stronie i przenieś ją górą nad drugą butelką, a potem postaw na podłodze tak, aby się nie przewróciła. Chwyć ją znów w taki sam sposób i odstaw na swoje miejsce (jedna butelka cały czas stoi w tym samym miejscu, a drugą przenosisz nad stojącą butelką, stawiasz po lewej stronie, znów podnosisz, przenosisz, stawiasz po prawej stronie itd. 10x).

I na koniec ćwiczenie w klęku podpartym. Postaw butelki przy dłoniach na podłodze. Weź butelkę w prawą rękę, unieś ją w przód do wyprostu, prostując równocześnie lewą nogę. Wróć do pozycji wyjściowej, odstawiając butelkę na podłogę. Zrób to samo unosząc lewą rękę z butelką i prostując prawą nogę. Czyli prawa ręka pracuje z lewą nogą, lewa ręka z prawą nogą; 10x

*A teraz usiądź na piętach i staraj się przesunąć jak najdalej w przód obie butelki po podłodze; staraj się sięgać jak najdalej, ale nie unosz bioder - pozostań cały czas w siadzie (policz do 5). Rozluźnij mięśnie i... uzupełnij płyny ☺

opr. Z. Pietraszek, D. Kośna

Propozycja IX

Dziś chciałabym Wam zaproponować wf ze skakanką. Mam nadzieję, że posiadacie w domu ten skomplikowany przybór gimnastyczny ☺. Jeżeli nie macie to weźcie kawałek sznurka. Na jednym z filmików jest informacja jakiej długości powinna być skakanka.

Zachęcam Was do podejmowania aktywności fizycznej w myśl zaleceń 3x30x130 (czyli 3razy w tygodniu po 30 minut, przy tętnie 130 uderzeń na minutę). To program minimum. Najlepiej byłoby jednak ćwiczyć codziennie.

Ćwiczenia w domu mają wiele zalet:

1. To kiedy ćwiczysz zależy tylko od Ciebie, a nie od nauczyciela WF czy trenera.
2. Ćwiczenia w grupie są przyjemniejsze, ale w tym przypadku nic Cię nie rozprasza, ani nikt nie ocenia.
3. Masz większy komfort ćwiczeń.
4. Możesz wykazać się kreatywnością.
5. Robisz to dla siebie, dla zdrowia i lepszego samopoczucia, a nie dla oceny.
6. Uczysz się samodyscypliny i odpowiedzialności za zdrowie.

Ćwiczenia ze skakanką

5 powodów dla których warto skakać na skakance

https://www.youtube.com/watch?v=h0SOsyE_WRA

10 podstawowych trików na skakance

<https://www.youtube.com/watch?v=HcR-oabwA5U>



Jeśli chcesz możesz też spróbować treningu Kardio ze skakanką

Kardio ze skakanką + wzmacnianie

Trening układu krążeniowo oddechowego oraz mięśni, brzucha, pośladków i ud

Przybory: skakanka, mata, stoper, woda do picia Czas: **35 minut**

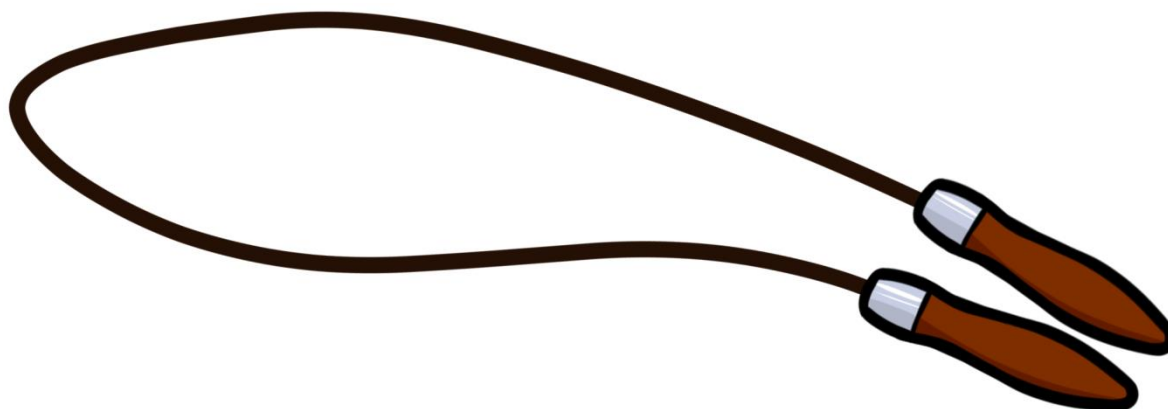
Opracowała Jolanta Okuniewska

Jak realizować lekcje wychowania fizycznego online?

1 minuta	Rozgrzewka: bieg w miejscu, dołącz krążenia ramion, krążenia nadgarstków, pajacyki, wahadełko
2 minuta	Skoki na skakance
3 minuta	MIĘŚNIE BRZUCHA: Leżąc tyłem, nogi ugięte, unoszenie klatki piersiowej
4 minuta	Skoki na skakance
5 minuta	POŚLADKI: Półprzysiad rozkroczny, dotknij prawą potem lewą dłońią do podłogi
6 minuta	Skoki na skakance
7 minuta	POŚLADKI: Leżąc tyłem, nogi ugięte, unoszenie bioder w górę
8 minuta	Skoki na skakance
9 minuta	POŚLADKI, UDA: Półprzysiad, 3x pogłębić, na 4 przejdź do postawy
10 minuta	Skoki na skakance
11 minuta	MIĘŚNIE SKOŚNE BRZUCHA: Leżąc tyłem, nogi uniesione skrzyżowane, unieś tułów, dotknij prawą dłońią do stopy potem to samo lewą
12 minuta	Skoki na skakance
13 minuta	POŚLADKI, UDA: Półprzysiad, wysuń prawą nogę w tył, potem lewą
14 minuta	Skoki na skakance
15 minuta	Cała 1 minuta na odpoczynek, uzupełnienie wody
16 minuta	Skoki na skakance
17 minuta	MIĘŚNIE BRZUCHA: Leżąc tyłem, ramiona wzdłuż tułowia, głowa uniesiona, unieś biodra oraz nogi w górę, opuść i wyprostuj nad podłogą
18minuta	Skoki na skakance
19 minuta	POŚLADKI, UDA: Półprzysiad, przesuwaj się 3 kroki w prawo, w lewo
20 minuta	Skoki na skakance
21 minuta	POŚLADKI, BRZUCH, RAMIONA: Deska na ugiętych ramionach, uginaj kolano w bok
22 minuta	Skoki na skakance
23 minuta	BRZUCH: Siad ugięty, tułów wychylony w tył, wykonaj skręt tułowia w prawo, lewo, przenieś ramiona w prawo, w lewo
24 minuta	Skoki na skakance

Jak realizować lekcje wychowania fizycznego online?

25 minuta	POŚLADKI, UDA: Postawa, unieś kolano w górę, przenieś nogę w tył, wróć kolaniem w górę, dostaw, to samo druga noga
26 minuta	Skoki na skakance
27 minuta	POŚLADKI, UDA: Półprzysiad rozkroczny, unosz pięty w górę na przemian
28 minuta	Skoki na skakance
29 minuta	BRZUCH: siad ugięty, ramiona podparte z tyłu, wyprostuj nogi w górę, ugnij i opuść kolana w prawą potem w lewą stronę
30-35 min	Ćwiczenia rozciągające lub z wykorzystaniem rolki



Propozycja X

PŁYWANIE – zdrowotne walory pływania

Jak pływanie wpływa na zdrowie?

Proszę otwórz link i obejrzyj film:

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

Zadanie domowe - Jakie znasz dyscypliny sportowe rozgrywane w wodzie?

Odpowiedzi proszę przysyłać do mnie drogą mailową na dziennik elektroniczny.

Dla ułatwienia kilka zdjęć, ale dyscyplin sportowych rozgrywanych w wodzie jest dużo więcej 😊



ZADANIE DLA CHĘTNYCH:

Proszę rozwiązać pływackie SUDOKU, przesyłam Wam dwie wersje. Pierwsza na rozgrzewkę i druga konkursowa. Przyślij rozwiązanie poniższego sudoku, z kolumny zaznaczonej na niebiesko. Wpisz w treści wiadomości kolejność rysunków zaczynając od koła ratunkowego. Powodzenia!

Sudoku to gra, która może poprawić myślenie logiczne i spostrzegawczość. Każdą łamigłówkę trzeba rozwiązać w taki sposób, żeby rysunki pojawiły się tylko raz w każdej kolumnie i rzędzie. Najprostsza rada: najpierw wypełniaj te rzędy, w których brakuje tylko jednego obrazka. Dalej już pójdzie jak z płatka. Miłej zabawy! W tym sudoku ułatwieniem może być też podział całej planszy na 6 pól. W każdym z nich, obrazki się nie mogą powtarzać.



Rys. Marcin Kośny

Jak realizować lekcje wychowania fizycznego online?

*Wersja trudniejsza dla Mistrzów

Propozycja XI

GIMNASTYCZNY TANIEC

Ruch to ważna dla nas sprawa,
ale o tym, to już wiesz.
Przewietrz pokój, dresik wkładaj,
włącz muzykę jaką chcesz.
Zrób rozgrzewkę - jest „musowa”-
ważna dla naszego zdrowia.

Dziś zadanie nowe masz i na pewno radę dasz!
Słuchasz radia? Jest piosenka?
Tańczy tylko prawa ręka
(obie nogi, ręka lewa nieruchome jak pień drzewa!).
Ręka prawa ćwiczy sama:
na bok, w górę, w przód i w dół,
machaj – jeśli patrzy mama ;-)
rysuj wiele różnych kół.

Teraz zmiana... trwa piosenka?
Tańczy sama lewa ręka.
Teraz tańczą ręce obie,
Pozwól ruszać się też głowie.

Przyszła pora na tve nogi.
Odklej prawą od podłogi
(obie ręce, noga lewa
nieruchome jak pień drzewa).
Tańczy tylko noga prawa,
i tak dalej...trwa zabawa.

Jak realizować lekcje wychowania fizycznego online?

Potem tańczy noga lewa,
później tułów lub sam brzuch.
Teraz więcej już nie trzeba
podpowiadać, więc sam zrób:
- gimnastykę prawej strony
(z lewej jesteś nieruchomy);
- potem zmiana, a następnie
stań na jednej nodze pięknie,
unieś w górę nogę drugą,
unieś także obie ręce
i niech tańczą chwilę dłużej,
trzy kończyny przy piosence.

Potem jeszcze połączenie:
- lewa ręka z nogą prawą,
- prawa z lewą... i ćwiczenie
już dobiegło końca. BRAWO!

A na koniec mam zadanie. Pomyśl i znajdź rozwiązanie:

Więc dziewczynki i chłopaki **znajdźcie sposób tańca taki,
by dwie ręce i dwie nogi nie dotykały podłogi.**

Usiądź teraz, pomyśl sobie... możesz myśleć na leżąc...

Koniec, już nie podpowiadam ☺ i pozdrawiam Was gorąco!

Dorota Kośna

Propozycja XII

WF-Edukacja wczesnoszkolna

Ćwiczenia z przyborem nietypowym.

Przygotuj gazetę (może być gazetka reklamowa), lub dwie niepotrzebne już kartki papieru, mogą być nawet 2 ręczniki papierowe.

I. Przewietrz pokój.

II. Załóż wygodny strój do ćwiczeń.

III. Wykonaj rozgrzewkę (5-10 min) np.:

-marsz z wysokim unoszeniem kolan,

-bieg w miejscu z krążeniem ramionami w przód, tył,

-krążenia biodrami, tułowiem w prawą i lewą stronę,

-dowolne skłony, wymachy nogami, skręty tułowia,

-dowolne ćwiczenia w pozycjach niskich: siadzie, klęku podpartym, leżeniu...

IV. A teraz weź przygotowane wcześniej kartki/ ręczniki papierowe/ gazety (w opisywanych ćwiczeniach będę nazywać je kartkami) i spróbuj:

-podrzucić kartki zrobić przysiad i wstać zanim kartki dotkną podłogi,

-podrzucić wysoko kartki i zrobić kilka podskoków zanim spadną na podłogę,

-wykonać kilka podskoków z kartkami trzymanymi między kolanami,

-prześć z miejsca, w którym ćwiczysz do drugiego pomieszczenia i wrócić, stając za każdym razem raz na jednej kartce, raz na drugiej, bez dotykania stopami do podłogi (Opis ćwiczenia: stoisz na jednej kartce dwiema nogami, kładziesz przed sobą drugą kartkę. Przechodzisz na drugą kartkę dwiema nogami, zabierasz pierwszą kartkę i kładziesz przed sobą. Stajesz na pierwszej kartkę ... itd.)

-podnieść kartkę stopami (w siadzie z rękami opartymi z tyłu na podłodze),

-podnieść kartkę tylko jedną stopą, bez pomocy rąk (trudne),

-zgnieść trzymaną w górze tylko jedną ręką kartkę (wykorzystaj do tego ćwiczenia tylko jedną kartkę, druga gładka będzie jeszcze potrzebna), tak by nie spadła na podłogę zanim zrobisz kulkę. Wyprostuj kartkę, zgnieć ja teraz drugą ręką – słabszą ręką będzie trochę

Jak realizować lekcje wychowania fizycznego online?

trudniej, ale się nie poddawaj (poza tym kartka już była pognieciona, więc będzie to ułatwieniem),

-trafić zgniecioną w kulkę w drugą kartkę, którą położysz przed sobą na podłodze. Jeśli trafisz, odsuwasz się od leżącej kartki i znów próbujesz trafić do celu. Powtórz to kilka razy – nie będzie to łatwe, bo kartki w czasie rzutów mogą się rozwijać,

-odbić papierową kulkę 3 razy prawą ręką. Rób to najpierw nisko, a jak dojdiesz do wprawy, będziesz odbijał coraz wyżej. To samo spróbuj lewą ręką.

Odłóż zgniecioną kartkę, a weź gładką.

-połóż ją na głowie i przejdź kilka kroków, tak żeby nie spadła na podłogę

-jak spadnie, to zrób wokół niej po dwa okrążenia w prawo i lewo na czworakach (na stopach i na dłoniach, nie na kolanach)

- a teraz zadanie dla mistrzów: połóż kartkę na brzuchu i spróbuj przebiec kawałek bez trzymania jej rękami,

V. Na koniec usiądź w siadzie klęcznym (siedzisz na piętach), lub zrób przysiad podparty i dmuchnij na leżącą na podłodze kartkę, tak żeby przesunąć ją z miejsca (na dywanie będzie trudno...) Powtórz kilka razy.

+) Zadanie dodatkowe dla chętnych:

Klasa 1: zrób sobie z kartki wachlarzyk ;-) i się nim powachluj ☺

Klasa 2: wymyśl sposób przejścia z kartką (kartka gładka lub zgnieciona w kulkę), bez trzymania jej rękami.

Klasa 3: weź gładką kartkę, złoż na pół. Potem złożoną kartkę złoż znowu na pół. Potem jeszcze raz na pół, i jeszcze raz... Ile razy Ci się udało?

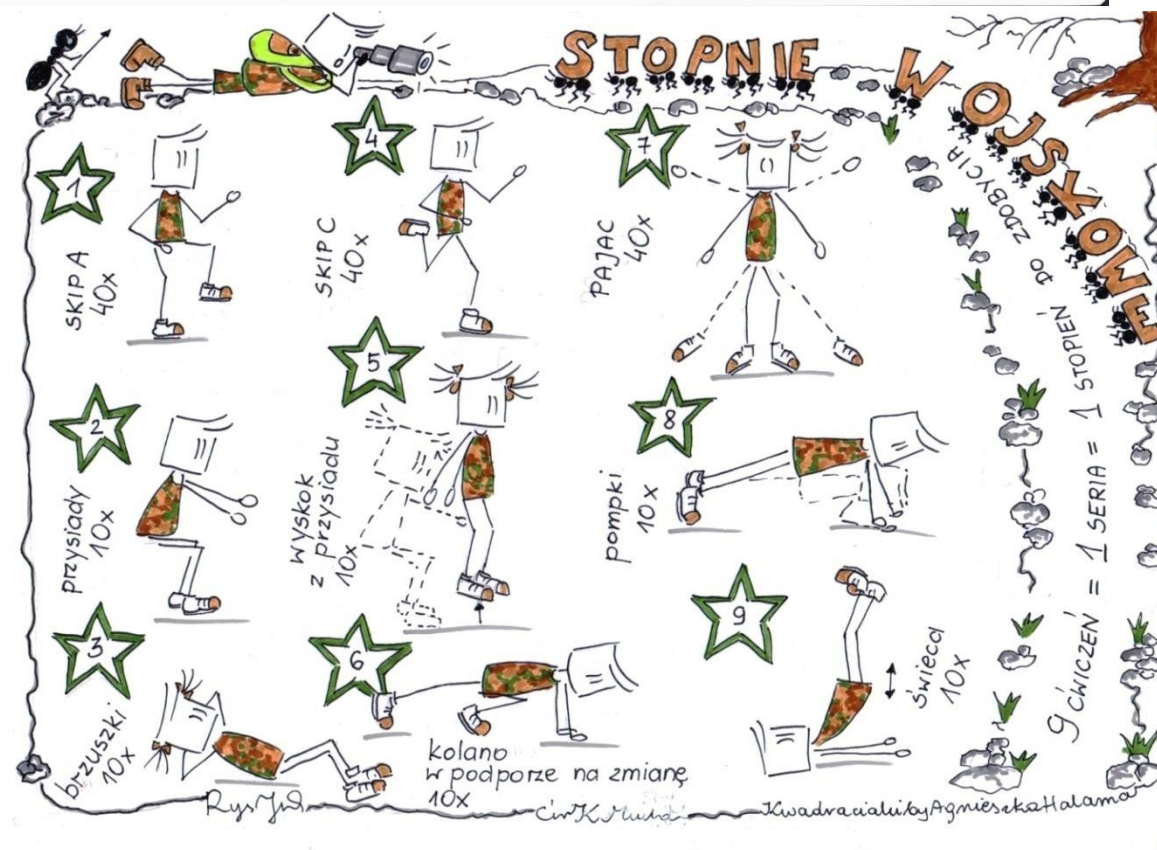
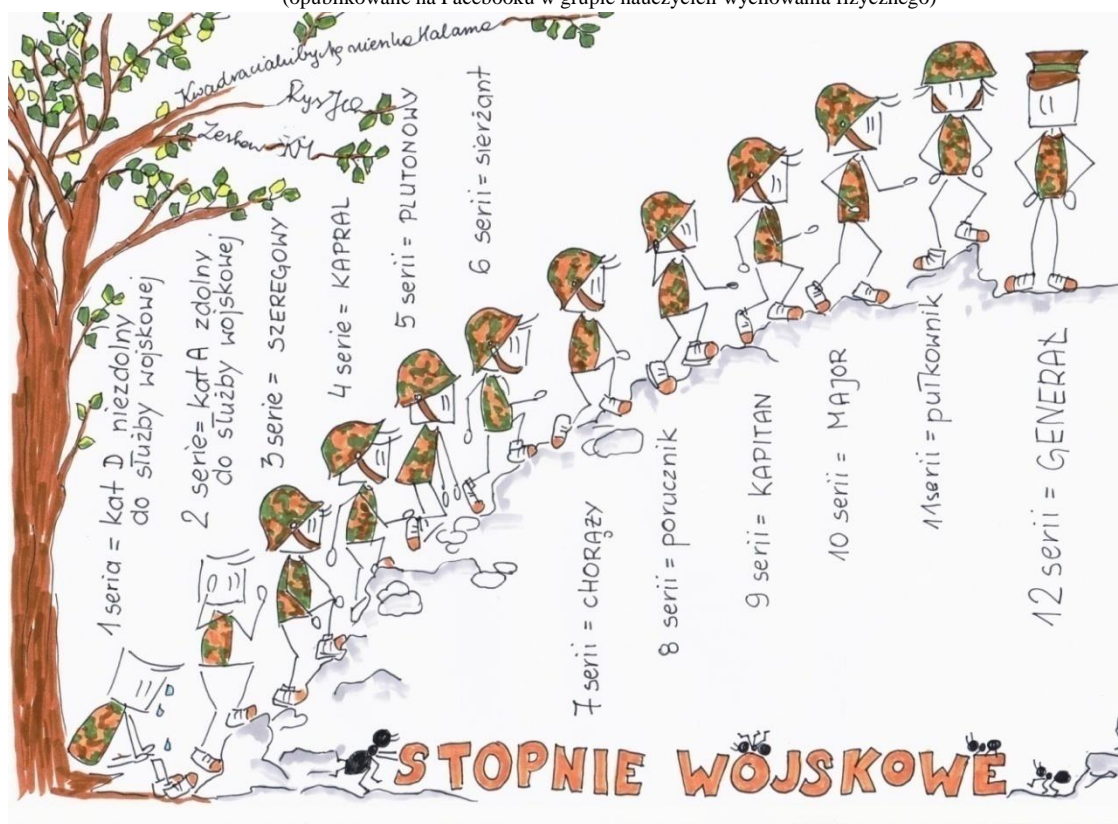
VI. Posprzątaj i przebierz się po ćwiczeniach. Odłóż wykorzystane kartki w miejsce gdzie domownicy zbierają makulaturę. Zapisz sobie czas poświęcony na ćwiczenie w tabelce na Twojej karcie pracy.

opr. Dorota Kośna, Zofia Pietraszek

Propozycja XIII

Autorzy Joanna Dzieńis i Krystian Mucha

(opublikowane na Facebooku w grupie nauczycieli wychowania fizycznego)



Propozycja XIV

Dziś Dzień Mamy

Specjalne zadanie z zajęć wychowania fizycznego, z przymrużeniem oka

Konspekt/Wiersz napisała nauczycielka wf klas 0-III w Zespole Szkół Społecznych w Kielcach, Dorota Kośna. Zachęcam wszystkich do wykonania tego treningu ze szczególnym zaangażowaniem, wdziękiem i radością

Nowy trening(*rozpisany na 26.V.2020, ale do wykorzystania przez cały rok*)

Żeby sprawnym być i zdrowie móc zachować

specjaliści mają sposób: „Stretching!”, „Joga!”

„Aerobic!”, “Callanetics!”, “Interwały!”,

„Step!” lub “Cardio!”... wybór ćwiczeń jest niemały.

A ja dzisiaj podam szyfrem nowy trening:

Najpierw „**moping**”, albo „**szmatking**” i „**polering**”☺

Teraz Mamę na kanapie usadzamy.

Ulubioną książkę w ręce jej wkładamy,

żeby mogła dziś odpocząć uśmiechnięta,

bo to przecież „**Święto Mamy**” jest! - Pamiętasz?!?

No to teraz zaczynamy już ćwiczenia.

W takie święto mamy dużo do zrobienia!

Na początek będzie „**szmatking**”, więc weź szmatki.

Wytrzyj z kurzu wszystkie półki, podlej kwiatki,

powycieraj parapety, oraz klamki.

(...krótka przerwa – nalej Mamie sok do szklanki...)

Teraz druga część: „**polering**” ze szmatkami.

Rozprawiamy się z wszelkimi płaszczyznami.

Polerować drzwi od różnych szafek trzeba,

By się w szafkach mógł odbijać błękit nieba.

I na koniec będzie „**moping**”, więc weź mopa.

Z mopem zwykle trochę mokra jest robota...

lecz ostrożność i dokładność w tej dziedzinie może sprawić, że mieszkanie nie „popłynie”.

Na ten „**moping**” ułóż swą choreografię.

Potem usiądź obok Mamy na kanapie,

przytul Mamę –po „**mopingu**” masz moc siły-

wręcz laurkę ☺ spraw, by dzień był dalej miły.



*Wszystkim Mamom z okazji ich święta dużo
zdrowia*

i... cierpliwości na tej kanapie ;-)

Dorota Kośna

Propozycja XV

Ćwiczenia w formie wieloboju siłowego.








Ćwiczenia (opis i zdjęcia) ze strony Men'sHealth. Zestaw ułożyła i opublikowała na Facebooku w Grupie Nauczycieli Wychowania Fizycznego Karolina Koćmierowska.

Zadania do wykonania

Zadanie nr 1 Zapoznaj się z techniką wykonania ćwiczeń:

<p>KLATKA- łatwy</p> <p><u>Pompka z dłońmi na podwyższeniu</u></p> <p>Treningową ławkę możesz spokojnie zastąpić biurkiem, parapetem czy krzesłem. Przyjmij pozycję, ręce opierając na podwyższeniu i dłonie rozstawiając na szerokość barków. Zginając łokcie, obniż maksymalnie pozycję, po czym wróć do pozycji startowej. Jak to działa: Skos zwiększa angaż górnej części klatki, z drugiej jednak strony ułatwia zadanie, ponieważ walczysz z mniejszym ciężarem. Dlatego postaraj się solidnie zwiększyć ilość powtórzeń w serii.</p>	<p>KLATKA, TRICEPS- łatwy</p> <p><u>Pompka na schodach głową w górę</u> Przyjmij pozycję do pompki, stając u podnóża schodów. Dłonie oprzyj na jednym ze stopni, rozstawiając je wężiej niż barki. Zginając łokcie, obniż ciało do stopni, nie dotykając go jednak ani klatką, ani nogami. Wróć do pozycji startowej. Co kilka powtórzeń możesz zmieniać stopień, na którym opierasz dłonie – w granicach rozsądku, rzecz jasna.</p>
<p>KLATKA- średni</p> <p><u>Pompka z nogami na podwyższeniu</u></p> <p>Przyjmij pozycję do pompki, stopy opierając na podwyższeniu. Może to być treningowa ławka, ale krzesło też spełni swoje zadanie. Ręce rozstaw odrobinę szerzej niż na szerokość barków. Ustabilizuj sylwetkę i napnij mięśnie korpusu i pośladki, aby zapobiec opadaniu bioder. Zginając łokcie, obniż pozycję, aż Twoja klatka znajdzie się tuż nad podłożem. Dynamicznym ruchem wróć do startu. Patent MH: Jeśli czujesz dyskomfort w nadgarstkach (ból powinien Cię zaalarmować – przerwij ćwiczenie!), skorzystaj ze specjalnych podpórek do pompek albo wykonuj to ćwiczenie na piętach.</p>	
<p>UDA, POŚLADKI- średni</p> <p><u>Wstawanie z boksu</u> Skrzyżuj ręce na piersi i stań tyłem do boksu (ławka też da radę). Wypchnij biodra w tył i ugnij kolana, aby usiąść na boksie. Wstań. Kolanami raczej nie wykraczaj poza linię palców stóp. Ruch inicjuj zawsze biodrami – dopiero po tym włączaj do pracy kolana.</p>	<p>UDA, POŚLADKI, ŁYDKI - średni</p> <p><u>Wejścia na podest/ z unoszeniem kolana</u> Stań twarzą do skrzyni (boks). Wejdź na skrzynię prawą stopą, dźwignij się do góry i unieś lewe kolano, aż udo będzie równoległe do podłoża. Zejdź ze skrzyni. W połowie serii zacznij wejścia drugą nogą.</p>

Jak realizować lekcje wychowania fizycznego online?

<p>BARKI- średni</p> <p><u>Unoszenie talerza nad głowę</u> Stań prosto, talerz od sztangi trzymając oburącz przed sobą na wysokości ud. Unieś talerz obszernym ruchem, aż znajdzie się nad Twoją głową. Zatrzymaj na ułamek sekundy ruch, zanim wrócisz do pozycji startowej.</p> 	<p>BARKI- średni</p> <p><u>Unoszenie talerza w przód</u> Stań prosto w lekkim rozkroku, trzymając oburącz spory talerz od sztangi. Unieś go aż na wysokość oczu. Opuść do pozycji startowej. Przez cały czas trzymaj proste ręce i mocno ściągnięte łopatki.</p> 
<p>BARKI- średni</p> <p><u>Mistrz kierownicy</u> Złap talerz za brzegi i stań prosto w lekkim rozkroku. Możesz delikatnie ugiąć kolana. Unieś talerz przed siebie, aż Twoje ręce znajdą się w pozycji równoległej do podłoża. Szybкими ruchami skręcaj teraz talerz raz w jedną, raz w drugą stronę, tak jakbyś jechał samochodem krętą drogą. Licz powtórzenia co drugi skręt.</p> 	<p>CAŁE CIAŁO - średni</p> <p><u>Rąbanie w wersji od dołu z piłką lekarską</u> Złap oburącz piłkę lekarską. Obniż pozycję i przenieś ją za lewe kolano jak na filmie. Dynamicznym ruchem przenieś ją przez całe ciało, zatrzymując ruch dopiero, gdy znajdzie się wysoko nad lewym barkiem. Wróć do pozycji startowej i powtórz. Wykonaj najpierw wszystkie powtórzenia na jedną stronę. Staraj się w ruch włożyć jak najwięcej mocy. Wyobraź sobie, że piłka to prawdziwa piła, na drodze której stoi pokaźny dąb.</p> 
<p>KORPUS- średni</p> <p><u>Rosyjski twist</u> Złap oburącz talerz i usiądź na macie. Pięty ułóż na podłożu, odchyl się delikatnie w tył. Talerz trzymaj przed sobą w lekko ugiętych w łokciach rękach. Przenieś go najpierw lewo, a następnie w prawo, ruch zatrzymując zawsze tuż nad podłożem. To jedno powtórzenie. Nie przerywaj, aż zaliczysz wszystkie repety w serii.</p> 	<p>KORPUS- średni</p> <p><u>Deska z obciążeniem</u> Przyjmij pozycję do deski na przedramionach, upewniając się, że Twoje ciało od kostek po głowę tworzy linię prostą. Poproś kumpla albo instruktora, aby na Twoich plecach położył ciężki talerz. Zatrzymaj się, napinając mocno mięśnie korpusu i pośladki, aby zapobiec opadaniu bioder, na czas wskazany w Twoim planie. Możesz oczywiście próbować samemu umieścić talerz na plecach...</p> 
<p>KORPUS- średni</p> <p><u>Scyzoryk z piłką lekarską</u> Połóż się tyłem na macie, ręce wyprostuj za głowę. Złap oburącz mocno piłkę lekarską. Unieś jednocześnie górę ciała i nogi, aby spróbować dotknąć stopami piłki. Wróć do pozycji startowej. Nie przerywaj.</p> 	

(Zamiast talerza od sztangi zorganizuj sobie inne obciążenie dostępne w domu)

Zadanie nr 2 Jeśli masz możliwość wybierz 5 ćwiczeń na różne partie ciała i wykonaj 2-3 serie po 12 powtórzeń z dowolnym obciążeniem.

Zadanie nr 3 Wyślij informację do swojego nauczyciela WF o zapoznaniu się z tematem.

Propozycja XVI

INDEKS SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ

Jak sprawdzić poziom naszych możliwości motorycznych? Jest wiele sposobów, ale dziś proponuję INDEKS SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ opracowany przez Krzysztofa Zuchorę z Akademii Wychowania Fizycznego w Warszawie. Za pomocą tego testu można sprawdzić takie cechy motoryczne jak: szybkość, skoczność, siłę ramion, gibkość, wytrzymałość i siłę mięśni brzucha. Wykonać go może każdy, bez względu na wiek czy płeć. Dodatkowym argumentem jest fakt, że można wykonać go w każdych warunkach (więc również podczas domowej kwarantanny), a rezultaty są łatwe do oceny. Zachęcam do wykonania przynajmniej trzech prób wybranych przez siebie. Ćwiczenia nie są trudne, więc można wykonać wszystkie próby i podzielić się ze mną wynikami. Jeśli uda się wam zaprosić rodzeństwo albo rodziców to będzie dodatkowy plus.

Ostrzeżenie: Osoby chore lub starsze powinny, przed przystąpieniem do wykonywania prób testu zasięgnąć opinii lekarza.

Każda próba posiada ocenę i sześciopunktową skalę.

Wykonaj rozgrzewkę – możesz skorzystać z dowolnej propozycji z wcześniejszej lekcji, lub wykonać rozgrzewkę wg własnego pomysłu; 5-7 min.

Teraz czas rozpocząć test ☺

POWODZENIA!!!

Rysunki wykonał Marcin Kośny

SZYBKOŚĆ

Biegnij szybko w miejscu przez 10 sekund, wysoko unosząc kolana i klaszcząc pod uniesioną nogą. Staraj się utrzymać wyprostowane plecy. Policzbę klaśnień.

K/M

- 1 pkt. – 12 klaśnień/15 klaśnień
- 2 pkt. – 16 klaśnień/20 klaśnień
- 3 pkt. – 20 klaśnień/25 klaśnień
- 4 pkt. – 25 klaśnień/30 klaśnień
- 5 pkt. – 30 klaśnień/35 klaśnień
- 6 pkt. – 35 klaśnień/40 klaśnień

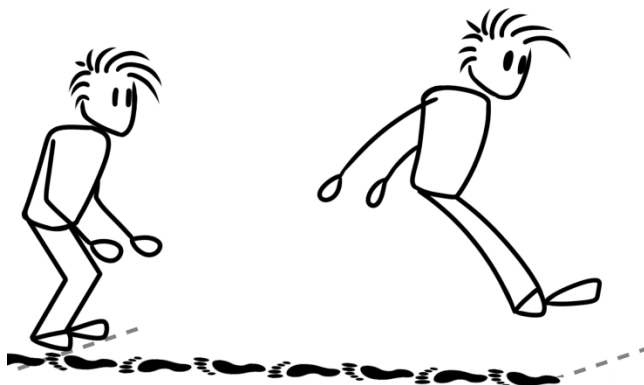


SKOCZNOŚĆ

Skocz w dal z miejsca, rezultat zmierz stopami. Wynik zaokrąglamy: mniej niż pół stopy - w dół, więcej niż pół stopy - w górę.

K/M

- 1 pkt. - 5 stóp
- 2 pkt. - 6 stóp
- 3 pkt. - 7 stóp
- 4 pkt. - 8 stóp
- 5 pkt. - 9 stóp
- 6 pkt. - 10 stóp



SIŁA RAMION

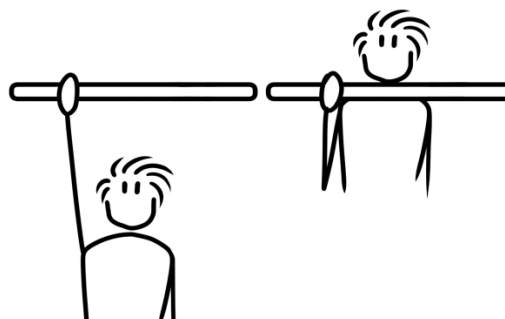
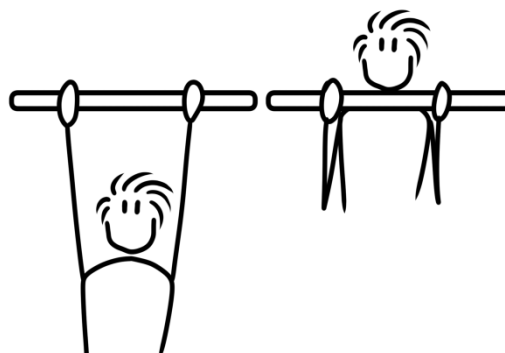
Uchwyć się drążka, tak aby swobodnie zawisnąć, nie dotykaj nogami podłoża. Próbuj wykonać kolejne ćwiczenia o wzrastającej trudności.

Kobiety

- 1 pkt. - zawiśnij na wyprostowanych rękach, wytrzymaj 3 sekundy
- 2 pkt. - jw. ale przez 10 sekund
- 3 pkt. - zawiśnij na jednej ręce, wytrzymaj 3 s
- 4 pkt. - jw. Ale przez 10 sekund
- 5 pkt. - zawiśnij, podciągając się oburącz, tak aby głowa była wyżej niż drążek, wytrzymaj 3 s
- 6 pkt. - jw. Ale przez 10 sekund

Mężczyźni

- 1 pkt. - zawiśnij na wyprostowanych rękach, wytrzymaj 10 sekund
- 2 pkt. - zawiśnij na wyprostowanej jednej ręce, wytrzymaj 10 sekund
- 3 pkt. - zawiśnij, podciągnij się oburącz, tak aby głowa była wyżej niż drążek, wytrzymaj 3 s
- 4 pkt. - jw. ale 10 sekund
- 5 pkt. - zawiśnij, podciągnij się jedną rękę wolno opuść, wytrzymaj 10 s
- 6 pkt. - jw. ale utrzyj się kolejno na lewej i prawej ręce po 10 sekund



GIBKOŚĆ

Stań w pozycji na baczność, nie zginając nóg w kolanach wykonaj ruchem ciągłym powolny skłon w przód.

K/M

- 1 pkt. – chwycić oburącz za kostki
- 2 pkt. – palcami obu rąk dotknij palców stóp
- 3 pkt. – palcami obu rąk dotknij podłoża
- 4 pkt. – wszystkimi palcami obu rąk dotknij podłoża
- 5 pkt. – dotknij dłońmi podłoża
- 6 pkt. – dotknij głową kolan



WYTRZYMAŁOŚĆ

Spróbuj, jak długo możesz biec.

K/M

- 1 pkt. – 1 min/ 2 min
- 2 pkt. – 3 min/ 5 min
- 3 pkt. – 6 min/ 10 min
- 4 pkt. – 10 min/ 15 min
- 5 pkt. – 15 min/ 20 min
- 6 pkt. – 20 min/ 30 min



SILA MIĘŚNI BRZUCHA

Położ się na plecach, wykonuj „nożyce poziome/ poprzeczne” tak długo, jak Ci się uda.

K/M

- 1 pkt. – 10 sek./ 30 sek.
- 2 pkt. – 30 sek./ 1 min
- 3 pkt. – 1 min./ 1,5 min
- 4 pkt. – 1,5 min./ 2 min
- 5 pkt. – 2 min./ 3 min
- 6 pkt. – 3 min./ 4 min



Jak realizować lekcje wychowania fizycznego online?

Wyniki poszczególnych prób można zapisywać w tabeli, co ułatwi podsumowanie wyników i ocenę ogólnej sprawności. Rezultaty prób należy wpisywać w punktach. Sprawdzian można powtarzać np. co miesiąc.

<i>Data próby</i>	<i>Szybkość</i>	<i>Skoczność</i>	<i>Siła ramion</i>	<i>Gibkość</i>	<i>Wytrzymałość</i>	<i>Siła mięśni brzucha</i>	<i>Suma punktów</i>	<i>Ocena sprawności ogólnej</i>

Tabela z normami dla kategorii wiekowych (kobiet i mężczyzn)

Sprawność ogólna w punktach	6 lat	7 lat	8 lat	9-10	11-12	13-15	16-18	19-25	26-35	36-45	46-55	56-60	61-65	66-70	70 i starsi
Minimalna	5	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	5
Dostateczna	8	9	10	11	11	12	12	12	12	12	11	11	10	9	8
Dobra	11	12	13	15	16	17	18	18	18	17	16	15	13	12	11
Bardzo dobra	14	15	17	19	20	22	23	24	23	22	20	19	17	15	14
Wysoka	17	18	21	23	25	27	28	30	28	27	25	23	21	18	17
Wybitna	20	22	25	27	29	31	33	35	33	31	29	27	25	22	20

Propozycja XVII

Międzynarodowy Dzień Dziecka

To co wszystkie dzieci uwielbiają najbardziej, to zabawa. Ile dzieci, tyle może być na nią pomysłów. Są jednak takie zabawy, które wasi rówieśnicy znają na całym świecie (*na podst. Artykułu National Geographic*). Na przykład:

Latawiec

To wynalazek **Chińczyków**, którym służył pierwotnie do straszenia przeciwników i przesyłania informacji. Teraz wykorzystują go głównie dla przyjemności. Puszczanie latawców stało się jedną z ulubionych zabaw na całym świecie. W Chinach hucznie obchodzony jest Dzień Latawca, który już na stałe wpisał się w kalendarz uroczystości. **W Polsce** latawce są znane od najazdu Tatarów (oj, to bardzo, bardzo dawno temu), a Dni Latawca obchodzone są w Płocku.

Kaczka Dziwaczka

Indonezyjskie dzieci do zabawy wykorzystują twardą skórkę owocu pomarańczy olbrzymiej, którą przymocowują do patyka. Powyginana skórka fikuśnie człapie, gdy właściciel zabawki „wyprowadzi” ją na spacer. **W Polsce** zabawka znana jest głównie jako produkt rękodzieła. Na pewno znacie takie kaczki –człapki.

Lew! Lew!

To gra dzieci z **RPA**. Uczestnicy tworzą okrąg. W środku staje dwójka dzieci z zawiązanymi oczami. Jedna jest lwem, a druga antylopą. Najpierw trzeba zakreślić tymi dwiema osobami tak, aby straciły orientację. Gdy „lew” zbliża się do „antylopy” publiczność krzyczy głośniejsz: Mbube! Mbube! (czyli właśnie „Lew” „Lew!”), a gdy się oddala, uczestnicy zabawy cichną. **W Polsce** gra znana jest pod nazwą „Ciuciubabka”.

Śnieżny futbol

Dzieci z **Alaski**, mimo mroźnego klimatu, nie unikają zabaw na świeżym powietrzu. Mocno ubity śnieg pełni rolę piłkarskiej murawy. Ma tę zaletę, że jest wszędzie, więc każdą okolicę można zamienić w boisko. Tradycyjnie do tej gry wykorzystywany jest skórzany worek wypchany sierścią łosia. Reguły są podobne do klasycznych zasad futbolu. Celem jest wbicie piłki za linię bramkową drużyny przeciwnej. **W Polsce** piłka nożna jest chyba najbardziej popularną dyscypliną sportową.

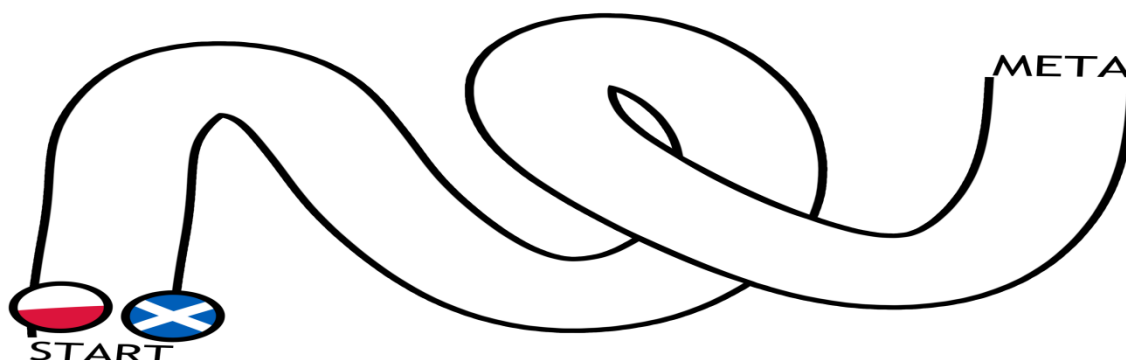
Wymienione zabawy świadczą o tym, że obce są im granice. Czas też niewiele tu zmienia. Dziś chciałam zaproponować Wam kilka zabaw, w które mogli się bawić Wasi Rodzice i Dziadkowie. Przy okazji Dnia Dziecka warto zapytać o ich ulubione zabawy z dzieciństwa. Śmiesznie wyobrazić sobie np. poważną panią doktor ćwiczącą kiedyś na

Jak realizować lekcje wychowania fizycznego online?

trzepaku, lub statecznego dziś dyrektora w krótkich spodenkach, z podrapanymi kolanami wspinającego się po drzewach ;-). A przecież każdy dorosły był kiedyś dzieckiem...

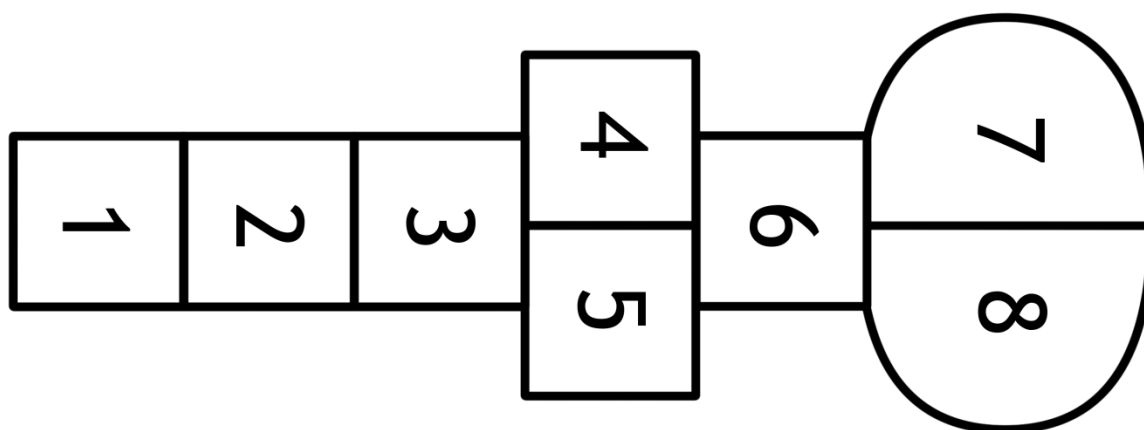
Kapsle

Zabawa znana była jako „Wyścig pokoju”. Kapsle przemieszcza się pstryknięciami po torze narysowanym kredą na chodniku. Nie mogą wyskoczyć poza linię. Im bardziej skomplikowany tor, tym lepsza zabawa. W każdej kolejce gracz ma jedno pstryknięcie. Kiedy kapsel wypadnie poza tor, gracz wraca na start i zaczyna wyścig od początku. Wygrywa ten, którego kapsel pierwszy minie linię mety.



Klasy (tzw. chłopek)

Rysujemy kredą na chodniku, lub patykami na ziemi 8 ponumerowanych pól (rys.)

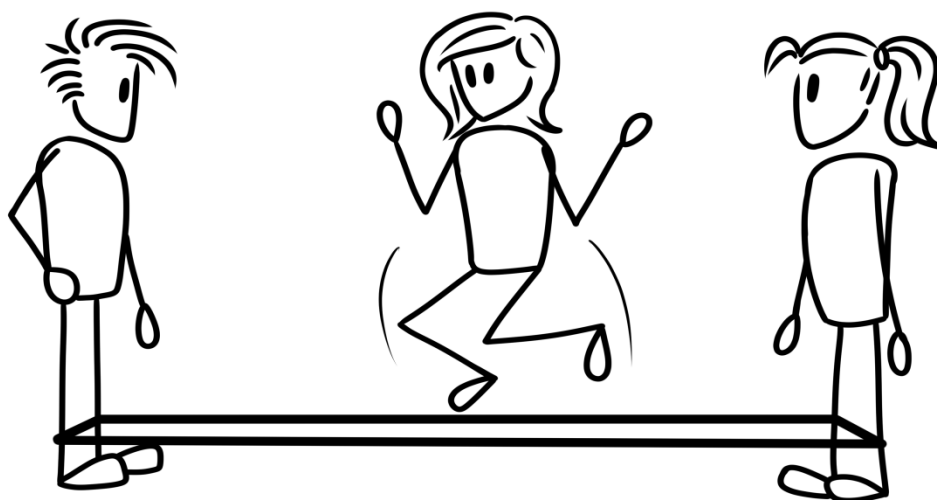


Grę rozpoczyna się od rzucenia kamyka na pole oznaczone nr 1. Następnie gracz skacze z pola na pole na jednej nodze (poza ramionami i głową chłopka, na które wskakuje się równocześnie dwiema nogami), uważając, żeby nie stanąć na linię, bo wtedy taci się kolejkę. Gdy dotrze się do głowy, zwraca się i w drodze powrotnej zabiera kamyk. W następnej

kolejce rzuca się kamykiem na kolejne pole. Zmiana graczy następuje w przypadku nastąpienia na linię, zgubienia kamyka, lub nietrafienia nim we właściwe pole.

Guma

To gra niby dla dziewczynek, ale chłopcy też mogą być w tym świetni. Dwie osoby stają naprzeciwko siebie w odległości ok.1,5 metra w środku rozciągniętej między sobą gumy. Trzecia osoba skacząc, wykonuje pewien, wcześniej ustalony między graczami układ. Jeśli się to uda, zwiększa się trudność i podnosi gumę coraz wyżej (zaczynamy od kostek). A jeśli się nie uda, to wtedy zmienia się jedną z pozostałych osób według ustalonej kolejki.



(rysunki Marcin Kośny)

Jest wiele ponadczasowych zabaw, których popularność jest wciąż bardzo duża. W chowanego, podchody, czy „kamień-papier-nożyce” gdzie kamień wygrywa z nożycami, nożyce wygrywają z papierem, a papier z kamieniem. Jest zabawa w „pomidora” gdy trudno przy sprytnie zadawanych pytaniach zachować powagę, gra w kolory i mnóstwo odmian berka. Jest też skakanka z morzem możliwości – ale o niej napiszę innym razem.

A może Wasi Rodzice pamiętają jeszcze inne zabawy? Koniecznie ich o to zapytajcie. Może z okazji Dnia Dziecka pobawicie się w coś, co jako dzieci lubili najbardziej?

**WSZYSTKIEGO NAJLEPSZEGO Z OKAZJI DNIA DZIECKA WAM ŻYCZĘ.
ZDROWIA I WIELU NIEZAPOMNIANYCH PRZYGÓD!**

Opr. Dorota Kośna, Zofia Pietraszek

Propozycja XVIII

dla klas I-III

Czytaliście książkę Justyny Bednarek pt. „Niesamowite przygody DZIESIĘCIU SKARPETEK (czterech prawych i sześciu lewych)”? Jeśli nie, to zachęcam. Fantastyczna lektura! Zainspirowała mnie do napisania - specjalnie dla Was - kolejnego sportowego rozdziału ;-) jako wstępu do naszej lekcji wychowania fizycznego. Dzisiejsze przybory do ćwiczeń, to ...skarpetki.

Opowieść o skarpetce jedenastej, która zrobiła sportową karierę...

Autorką opowiadania jest Dorota Koźna

Na dnie wiklinowego kosza pod stertą ciągle nowego prania leżały sportowe skarpety Mikołajka Rejka, najlepszego kumpla Małej Be. Miko Re (jak go w skrócie nazywali koledzy z boiska) i Mała Be od kilku tygodni już siedzieli w domach z powodu pewnego wirusa. Tęsknili za wspólnymi zabawami na podwórku, gdzie do zmroku całą paczką mogli bawić się do upadłego, za swoją klasą i Panią. Sportowe skarpety w koszu też tęskniły ...

- Ciągle nowe pranie, a my wciąż na dnie – zastanowiła się prawa skarpetka.

-Kiedyś to się mówiło w kółko o bakteriach, które po całym dniu noszenia mnożyliśmy, a teraz tylko wirusy i wirusy... -rozżaliła się lewa.

-Ja tego bezruchu dłużej nie wytrzymam. Miko Re o nas nie pamięta. Wszystkie zajęcia ma teraz on-line i skarpet w monitorze nikt nie widzi. Buty sportowe do klikania myszką też nie są potrzebne. A ja muszę się ruszać, żeby mi ściągał nie zwiotczał. Zawsze marzyłam o sportowej karierze. Duszę się. Przygniata mnie to towarzystwo.

-Nic dziwnego. W końcu leżysz głęboko – szepnęła pod nosem chusteczka.

Prawa otulistopka, głaszcząc swój markowy, sportowy znaczek, wzniosła się myślami na drogę kariery piłkarskiej...korki, coraz większe stadiony, wybieganie z szatni na prezentację trzymając małą skarpeteczkę za rękę, światła jupiterów, kontrakty, puchary, sława...marzenia uskrzydłają, ale tak po prostu bez ciężkiej pracy się nie spełnią. Samo leżenie nie pomoże, nawet takie z górą sportowych ciuchów na sobie. - Przy najbliższej okazji spadam!

-Weź mnie ze sobą, dla większego bezpieczeństwa- powiedziała maseczka. Mogę być twoim spadochronem!

- Nie o takim spadaniu myślałam. W skokach to ewentualnie mogłabym posłużyć za wskaźnik wiatru. To taki rękaw na maszcie, i tak potocznie zwany „skarpetą”. Ech. Zwisać lub powiewać na wietrze... pomyślę o tym na emeryturze. Teraz marzę o zielonym trawniku i dwóch bramkach na jego końcach. O żółtych i czerwonych kartkach dla przeciwników, o gwizdku kończącym zwycięską rozgrywkę...Gwizdek? Prawa skarpetka wróciła

Jak realizować lekcje wychowania fizycznego online?

z obłoczków na ziemię. Nie, to nie gwizdek. Ludowa piszczałka jakaś, kogucik drewniany, ptaszek gliniany??? Kiepsko słyhać na dnie kosza . Ptaszkiem glinianym z uchem drewnianym okazała się mama Monika (w skrócie Mo Rejka), która cicho wygwizdując *Jarzębinowe "Koko koko Euro spoko, piłka leci hen wysoko, wszyscy razem zaśpiewajmy, Naszym doping dajmy..."* przyszła rozprawić się z wirusami na ubraniach. Pralka jej w tym pomagała, wytrząsając je z każdego, nawet najmniejszego zakamarka swej zawartości, używając do tego odpowiedniej temperatury i proszku.

Prawa sportowa skarpeta, na pożegnanie dotknęła higienicznie swoją piętą do bliźniaczej pięty lewej. W dogodnej chwili wystrzeliła z gumki maseczki jak z katapulty, przeleciała skupiona obok zegara (-„Może jakaś wskazówka?!” – pomyślała w pędzie) i po wylądowaniu klasycznym telemarkiem, przebiegła zwinnym truchcikiem – jak na sportowca przystało -za Mo Rejką i zniknęła pod pralką, albo wanną. Liczyła się z tym, że nie wszystko jej ujdzie na sucho. Zrobiła to tak szybko jak błyskawica, że nawet Usain Bolt, by się nie powstydził. W każdym razie tyle ją było widać. Ale za to dużo, dużo później było słyhać o jej wielkiej karierze. Jedenasta prawa skarpeta trafiła do najlepszej na świecie piłkarskiej jedenastki. Grała nawet w jednej drużynie z Lewym! I chyba w tym właśnie czasie powstała piosenka, którą na pewno słyszeliście:

„Prawa do Lewego:

-Podaj kolego!

Przecież wiecie, bez nas nie ma gola tego...”

Może dzisiaj tworzy już własną jedenastkę, lub została Prawą Nogą najlepszego na świecie trenera juniorskiej kadry „Złotych Stopek”?

KONIEC

Koniec siedzenia. Czas na rozgrzewkę! Może być rozgrzewka z poprzednich lekcji, może być Twoja własna, ale być musi.

A teraz weź kilka par skarpet, albo kilka skarpet bez pary i ułóż na podłodze jak szczebelki drabinki kondycyjnej. Pamiętaj ją na pewno z lekcji wychowania fizycznego.



Jak realizować lekcje wychowania fizycznego online?

Pora na ćwiczenia:

- bieg dookoła drabinki, najpierw w jedną, potem w drugą stronę;
- bieg przez drabinkę bez dotykania szczebelków;
- bieg przez drabinkę, w każdym polu trzy kroki biegu w miejscu;
- przeskoki obunóż, potem na prawej nodze, a jeszcze później na lewej;
- marsz tyłem; potem to samo w szybszym tempie;
- przejście jak kotek na czworakach;
- przeskoki bokiem, tak żeby za każdym razem jedna skarpetka była między waszymi stopami;
- jw. tylko przy każdym przeskoku półobrót;
- slalom między skarpetkami.

A teraz zwiń pierwszą skarpetkę w kulkę i poćwicz rzut do celu. Stań w jednym miejscu i spróbuj trafić kulką skarpetkową w pole między pierwszą i drugą skarpetką na podłodze. Jeśli Ci się uda, próbuj w następne pole między drugą i trzecią skarpetką. A później rzucaj coraz dalej i dalej... Po skończonej zabawie podobieraj skarpetki w pary i odłóż na miejsce. No chyba, że jakaś żądna przygód skarpetka zdołała „dać nogę”... ;-)

Zadania dla chętnych: (do wyboru)

I. Wymyśl 3 ćwiczenia, które można zrobić na „skarpetkowej drabince”.

albo:

II. Napisz 2-3 zdania o sportowcach, którzy na chwileczkę pojawili się w dzisiejszym opowiadaniu (Usain Bolt i „Lewy”).

Zadania możecie przesłać mi przez e-dziennik.

Opr. Zofia Pietraszek, Dorota Kośna

Propozycja XIX

Dziś ciąg dalszy lekcji kręcącej się wokół skarpetek i ich zawartości ;-)



- I.** Rozgrzewka (wiem, wiem – to nudne, ale wiem, że wiecie, że to konieczne) - wg uznania:

krążenia, wymachy, skręty, skłony, podskoki – angażujemy wszystkie swoje kończyny, tułów, głowę i wszystko sprawiedliwie (tyle samo w prawą i lewą stronę, lub w górę i dół, itd.)

- II.** Układamy ze skarpetek drabinkę. Tym razem ćwiczymy boso, więc będą dwa szczebelki więcej!

Na początek ćwiczenia, które robiłeś na poprzedniej lekcji (jeśli nie pamiętasz, to wykonaj przez drabinkę przeskoki na dwóch lub jednej nodze – kilka kolejek);

a potem:

- przeskocz przez pierwszy szczebelek obunóż ze złączonymi nogami, przez kolejny przeskocz do rozkroku, znów nogi złączone i do rozkroku itd.;
- za każdym razem jak przeskoczysz szczebelek zrób trzy pajacyki;
- przejdź przez całą drabinkę na palcach; plecy proste;
- przejdź przez drabinkę na czworakach, ale nogi trzymaj w rozkroku szerszym niż skarpetki;
- przejdź na czworakach, ale bokiem; przez kolejne szczebelki drabinki przechodzą ręce w prawą, a potem w lewą stronę, nogi poza drabinką;
- przejdź przez drabinkę marszem, ale z zamkniętymi oczami; staraj się nie stanąć na żadnej skarpetce; spróbuj też przejść tyłem bez patrzenia;

Teraz ułóż skarpetki jedna za drugą. Nie muszą leżeć w linii prostej – możesz puścić wodze fantazji i ułożyć je w dowolnej konfiguracji, ale tak by się ze sobą łączyły. Zadanie:

Jak realizować lekcje wychowania fizycznego online?

-przejdź marszem równowaznym po skarpetkach nie dotykając podłogi –maszeruj do przodu, a potem do tyłu; możesz spróbować z zamkniętymi oczami;

- usiądź przed pierwszą skarpetką; kolana ugięte, ręce oprzyj z tyłu. Pięty oparte na podłodze, palce stóp na skarpetce. Zadanie: pracuj tylko palcami stóp podwijając je pod spód, tak żeby całą skarpetkę wsunąć pod stopy. Powtórz ćwiczenie kilka razy pracując naprzemiennie palcami prawej i lewej stopy. Dasz radę ukryć więcej niż jedną skarpetkę pod stopami?

- pozycja siedząca tak jak przy poprzednim ćwiczeniu; chwyć palcami najpierw prawej, a potem lewej stopy skarpetkę, podnieś do góry i pomachaj (nie pomagaj sobie rękami).

III. A teraz zadanie dla mistrzów!

Przygotuj kartkę z bloku i coś do rysowania. Usiądź na podłodze. Połóż przed sobą kartkę i...

... zrób rysunek NOGAMI! Spróbuj (tak jak wcześniej skarpetkę) przytrzymać kredkę lub ołówek palcami stóp i rysuj. Możesz pozostać w „temacie” i narysować skarpetkę właśnie. Nie musi być równa i gładka. Przecież takie sprawdzone, trochę sprane i może nawet rozciągnięte skarpety są najlepsze. Możesz napisać literki np. swoje imię i nazwisko lub ulubioną dyscyplinę sportu

Miło mi będzie jeśli, za zgodą i pomocą Rodziców podzielisz się ze mną swoim zdjęciem jak rysujesz nogami ;-). Wyślij je do mnie na e-dziennik. Jestem bardzo ciekawa jak Wam poszło!

POWODZENIA

Opr. Dorota Kośna, Zofia Pietraszek

Propozycja XX

Zachęcam was do aktywności ruchowej. Siedzenia macie DOŚĆ (mam taką nadzieję). Zróbcie to nie dlatego, że musicie, albo że dostaniecie ocenę. Zróbcie to dla siebie. Dla lepszego samopoczucia, z troski o zdrowie.

Proponowany zestaw to ćwiczenia, które znasz i które jednocześnie są skuteczne... a może masz inne, swoje ulubione ćwiczenia, może ulubionych prowadzących np. z YouTube'a. Napisz czy wykonałaś nasze ćwiczenia lub przedstaw swoje propozycje. Możesz wysłać też link do ćwiczeń które wykonałaś.

Propozycja na dziś:

Zestaw ćwiczeń na pogodę i niepogodę.

Zostajemy w domu i ruszamy się.

Zakładamy strój sportowy, otwieramy okno, i zaczynamy.

Rozgrzewka :

1. Bieg w miejscu – 30 sek.
2. Skip A – kolana wysoko – 30 sek.
3. Skip C – pięty do pośladków – 30 sek.
4. Naprzemienne krążenia ramion w przód.
5. Naprzemienne krążenia ramion w tył.
6. Krążenia tułowia – 10 razy w prawą stronę, 10 razy w lewą stronę.
7. 10 przysiadów.
8. Skrętoskłony – ramiona w bok, opad tułowia w przód, sięgamy rękami naprzemiennie do przeciwnej nogi, 10 powtórzeń na każdą stronę.
9. W rozkroku przeskoki z nogi na nogę.
10. Skłony w przód – 10 razy sięgamy rękami jak najniżej.
11. Pajacyki – nogi do rozkroku i równocześnie wznos ramion w górę, zeskok i ramiona opuszczamy w dół – 30 sek.

Ćwiczenia wzmacniające mięśnie nóg:

1. Stajemy w lekkim rozkroku i wykonujemy półprzysiad (squad) – 10 razy.
2. Squad z wymachem nogi w bok przy wyproście – raz prawa noga, raz lewa – 10 razy na każdą stronę.
3. Squad z kolanem w przód przy wyproście – raz prawe kolano, raz lewe – 10 razy na każdą stronę.
4. Wypad w przód naprzemiennie z równoczesnym wymachem rąk do boku – 10 razy prawa i lewa noga.
5. Wypad w tył naprzemiennie z równoczesnym wznosem rąk w górę – 10 razy prawa i lewa noga.
6. Przeskoki obunóż w przód i w tył do półprzysiadu.

Ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha:

1. Leżenie na plecach, nogi ugięte w kolanach, stopy ustawione na podłodze, ręce pod głową – 10 razy spinamy mięśnie brzucha, 10 razy unosimy się do siadu.
2. Leżenie na plecach, prawa noga wyprostowana, uniesiona do pionu, lewa noga ugięta w kolanie ze stopą ustawioną na podłodze – 10 razy unosimy się z jednoczesnym dotknięciem lewą ręką prawej nogi.
3. Leżenie na plecach, lewa noga wyprostowana, uniesiona do pionu, prawa noga ugięta w kolanie ze stopą ustawioną na podłodze – 10 razy unosimy się z jednoczesnym dotknięciem prawą ręką lewej nogi.
4. Podpór przodem na przedramionach (deska) – wytrzymujemy przynajmniej 1 minutę. Można powtórzyć 4 razy.
5. Podpór przodem, ręce proste, nogi proste – wykonujemy bieg w miejscu z mocnym przyciąganiem kolan do klatki piersiowej – 30 sek.
6. Podpór przodem, ręce proste, nogi proste – wykonujemy naprzemienne wymachy rąk do boku.
7. Pompki – do wyboru z ugiętymi lub prostymi nogami.
8. Leżenie na brzuchu, ręce proste w przód, nogi proste – unosimy jednocześnie prawą nogę i lewą rękę na zmianę z lewą nogą i prawą ręką – 10 powtórzeń na każdą stronę.

Rozciąganie:

1. W leżeniu przodem uginamy nogi w kolanach, chwytamy dłońmi za kostki, unosimy klatkę piersiową (kołyska).
2. W leżeniu tyłem przyciągamy naprzemiennie kolana do brzucha – 10 powtórzeń, wytrzymujemy kilka sekund.
3. W leżeniu tyłem przyciągamy równocześnie prawe i lewe kolano do brzucha – 10 powtórzeń, wytrzymujemy kilka sekund.
4. W leżeniu tyłem, nogi ugięte w kolanach, stopy ustawione na podłodze, ręce leżą wzdłuż tułowia, unosimy w górę biodra - 10 powtórzeń, wytrzymujemy kilka sekund.
5. W siadzie rozkrocznym wykonujemy skłon do nogi prawej i lewej - 10 powtórzeń, wytrzymujemy kilka sekund.
6. Siad prosty, skłon w przód - 10 powtórzeń, wytrzymujemy kilka sekund.
7. Siad skrzyżny, ramiona uniesione nad głową, prostujemy ręce, prostujemy plecy - 10 powtórzeń, wytrzymujemy kilka sekund.
8. Siad skrzyżny, ręce wzdłuż tułowia, unosimy ramiona w górę wdech, opuszczamy ramiona swobodny wydech.

Podczas wszystkich ćwiczeń pamiętamy o regularnym oddychaniu.

Do ćwiczeń można włączyć ulubioną muzykę. Zaprosić mamę, tatę, siostrę, brata.

Aby zwiększyć intensywność ćwiczeń można trzymać w rękach małe butelki z wodą lub wykonać więcej powtórzeń.

Czekamy na informację zwrotną.

Opr. Iwona Dutkiewicz, Zofia Pietraszek

Propozycja XXI (liceum)

Dzień dobry :)

Jednym z zadań wychowania fizycznego w szkołach ponadpodstawowych jest wdrażanie do całościowej aktywności fizycznej. Przygotowanie do odpowiedzialnych wyborów. Dlatego moja propozycja na dziś: dowolna własna aktywność, zróbcie to co lubicie. Tańczcie, ćwiczcie jogę, skaczcie na skakance, jeśli podobała się Wam któraś z moich propozycji to powtórzcie (np. ćwiczenia z książką). Jeśli macie możliwość spacerowania w miejscu odosobnionym, bezpiecznym i zdążycie przed deszczem to polecam obserwowanie budzącej się wiosny :) Rano pomyślałam, że gdyby było normalnie to dałabym się Wam namówić ;) na dynamiczny spacer na Kadzielnię lub do lasu.

Zróbcie coś co sprawi, że to będzie DOBRY DZIEŃ :)

Jestem przekonana, że większość z WAS ma swoją ulubioną aktywność fizyczną. Niekoniecznie wykonujecie to co ja Wam proponuję i jakoś to rozumiem. Ważne jest żeby się ruszać!!!

Zadanie: proszę o krótki opis dyscypliny sportu, którą lubicie najbardziej i ...Wasze zdjęcie lub filmik (tylko dla mnie, nie do publikacji) wykonane podczas ćwiczeń. Może to być bieg, jazda na rowerze, na rolkach, joga, taniec, marsz z kijkami, gra w koszykówkę na przydomowym boisku albo zwyczajnie dynamiczny spacer po lesie np. z psem :) Dla osób, które mają OGROMNY problem ze zdjęciami osobistymi może być zamiennik i np. zdjęcie dowolnej aplikacji (Endomondo, Sports Tracker czy polska produkcja Fitatu itp.) oczywiście ze swoim wynikiem.

Pozdrawiam i jak zwykle zdrówka życzę

opr. Z. Pietraszek

Propozycja XXII

Dzień dobry :)

Dziś dwa zadania powiązane ze sobą.

Proszę przygotować dla siebie (a jeszcze lepiej dla rodziniki) coś zdrowego do jedzenia. Może to być jakiś sok, zdrowy deser, mała przekąska albo śniadanie/obiad/kolacja;)

Proszę przesłać, jako wiadomość na Librusa swój przepis i sposób przygotowania z informacją dlaczego to jest zdrowe oraz dołączyć zdjęcie przygotowanego dania.

Jest to zadanie na ocenę! Czekam do 21.05.2020r.

W zadaniu drugim proponuję odejść od jedzenia :) i trochę poćwiczyć Detoks Joga na dobre trawienie z Małgorzata Mostowską.

<https://www.youtube.com/watch?v=460q8coyTfA>

Pozdrawiam i czekam na odpowiedź

opr. Z. Pietraszek

Propozycja XXIII

Kolejna propozycja również pochodzi z Grupy Nauczycieli Wychowania Fizycznego na Facebooku opracowana została przez Barbarę Bobrowską.

To w mojej ocenie bardzo dobrze zrobiona prezentacja o piłce nożnej.

Po obejrzeniu prezentacji zachęcam do wypróbowania sił na razie tylko w ogrodzie, na leśnej polanie lub na boisku z zachowaniem zaleceń sanitarnych.



https://view.genial.ly/5eba52c68a39780d0f677d0b/presentation-pilka-nozna?fbclid=IwAR0WbREaxoWhdf_t-B9XwGL77HIU633Pj2Tq_-8CRDUoArnQh8xOCAs75dU



POWODZENIA!

Opr. Z. Pietraszek

Propozycja XXIV

Tydzień Sportu Szkolnego

.....Nazwa szkoły.....ACTIVE CHALLENGE

Witam Was, tym razem mamy do wykonania pracę w domu w postaci tygodniowego *ŻEROM ACTIVE CHALLENGE*

Uzupełniajcie tabelę według tego, co wykonacie przez 6 dni ćwiczeń.

Zawsze zaczynamy od rozgrzewki (5-7 minut) - jak ją wykonamy zaznaczamy to poprzez wstawienie X w odpowiednią komórkę, następnie 2-3 minuty rozciągania (także zaznaczamy X po wykonaniu), i dopiero po tym zaczynamy ćwiczenia właściwe.

W tabelce macie wypisaną ilość serii i ilość powtórzeń, lub czas ćwiczenia. Wykonujecie ćwiczenia w formie obwodów - najpierw ćwiczenia od 1 do 5. Po pierwszej serii obwodu chwilę odpoczywacie i przystępujecie do drugiej serii. Optymalnie byłoby, gdyby odpoczynek (60-120sekund) był dopiero po skończonym obwodzie. Ale nie ma problemu, jeśli będziecie chcieli odpocząć po którymś z ćwiczeń. Wtedy odpoczywacie tak długo, jak długo trwało dane ćwiczenie - czyli ok. 20 -30 sekund.

Przez pierwsze trzy dni wykonujecie 2 obwody z progresją ilości powtórzeń i czasu trwania deski. Następnie po przerwie jednodniowej będziecie wykonywać po 3 obwody.



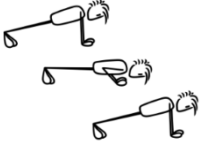
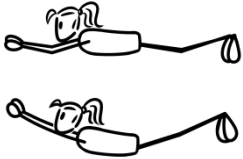
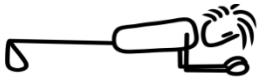
Po obwodach, na zakończenie aktywności należy wykonać ćwiczenia rozciągające i uspokajające organizm.

Proszę o odesłanie wypełnionej tabeli *ŻEROM ACTIVE CHALLENGE* do

Jeżeli chcecie modyfikować plan, to proszę bardzo - wtedy wpiszcie ile wykonaliście serii i powtórzeń. Wierzę, że dacie radę i ewentualnie podkreścicie ilość serii lub liczbę powtórzeń.

POWODZENIA!!!

Jak realizować lekcje wychowania fizycznego online?

ĆWICZENIA		DATA						
		1.06 PON.	2.06 WT.	3.06 ŚR.	4.06 CZW.	5.06 PT.	7.06 SOB.	8.06 ND.
ROZGRZEWKĄ – 5-7 MINUT	Zaznaczamy X jeśli ją wykonamy							
ROZCIĄGANIE – 2-3 MINUTY	Zaznaczamy X jeśli je wykonamy							
PRZYSIADY ZWYSKOKIEM Z WYMACHEM RĄK (liczba serii/liczba powtórzeń)		2/10	2/12	2/14	D Z I E Ń NA O D P O C Z Y N E K	3/10	3/12	3/14
BRZUSZKI Z PRZYSUWANIEM KOLAN DO KLATKI (liczba serii/liczba powtórzeń)		2/10	2/12	2/14		3/10	3/12	3/14
POMPKI (liczba serii/liczba powtórzeń)		2/10	2/12	2/14		3/10	3/12	3/14
GRZBIETY (liczba serii/liczba powtórzeń)		2/10	2/12	2/14		3/10	3/12	3/14
DESKA W PODPORZE PRZODEM (liczba serii/czas)		2/20	2/25	2/30		3/20	3/25	3/30
ROZCIĄGANIE – 3 MINUTY	Zaznaczamy X jeśli je wykonamy							

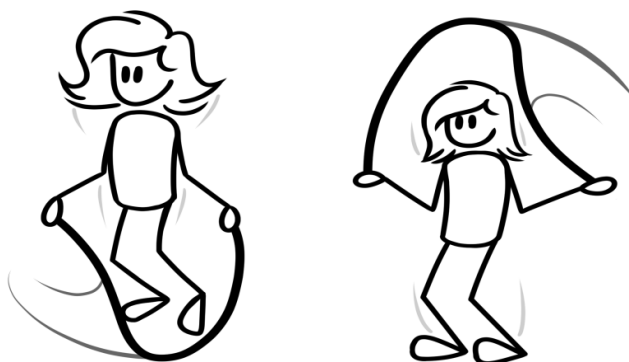
Propozycja XXV

2020-06-01

Uzupełnij brakujące litery. Dziś na DZIEŃ DZIECKA sportowa...

Niezapomnianych chw	...	,
roześmi	...	nych dni,
	...	miejętności wygrywania,
radzenia sobie z po	...	ażką,
zawsze dobrej	...	ondycji,
osiągnięcia mistrzostw	...	w swojej dziedzinie!!!

Wszystkim dzieciom CUDOWNEGO DNIA !!!



opr. Dorota Kośna

Propozycja XXVI

Dzień dobry.

W odpowiedzi na zadanie o ulubioną dyscyplinę sportową najczęściej z Was przysłało informację, że preferujecie spacer z psem :) na drugim miejscu był rower i taniec, a na trzecim rolki lub wrotki(jedna osoba). Zainspirowana tymi odpowiedziami dziś proponuję zaprzyjaźnić się z rolkami. Zdaję sobie sprawę, że nie wszystkie je posiadacie. Jeśli nie - to wpiszcie na listę marzeń:) a na dziś wybierzcie rower lub inną aktywność. Ja wymieniam kilka pozytywnych aspektów jazdy na rolkach. Wy dodajcie kilka swoich. Do głównych z nich należą:

- 1.Skutecznie spala tkankę tłuszczową.
- 2.Nie obciąża stawów.
- 3.Poprawia kondycję.
- 4.Rozwija mięśnie nóg i pośladków.
- 5.Poprawia koordynację ruchową.
- 6.Dotlenia organizm.
- 7.Mogą służyć jako środek transportu.
- 8.Odpręża i redukuje stres.
- 9.Rozwija kontakty towarzyskie.

ZADANIE: Aby przekonać się czy któryś z powyższych punktów nie jest fałszywy, spędź dziś na rolkach minimum 30 minut. Pamiętaj o zachowaniu bezpieczeństwa, oraz dostosowaniu aktywności do możliwości zdrowotnych organizmu.

Zdrówka :)

Pierwszy film to taka trochę reklama rolkarstwa :) drugi to nauka jazdy dla początkujących. Trzeci dla zaawansowanych - jazda szybka na rolkach

<https://www.youtube.com/watch?v=9LSxevKGfyM>

https://www.youtube.com/watch?v=3ULLk_LgWeg

<https://www.youtube.com/watch?v=b6phU99DSfw>

Opr. Z. Pietraszek,

Propozycja XXVII

Na dziś proponuję bieg :) Wiem, że nie każdy lubi bieganie. Te osoby, które jeszcze nie zaczęły przygody z tą podstawową formą ruchu zachęcam do marszobiegu. Na początek po równo: np. 5 minut biegu- 5 minut marszu i powtarzamy tak, żeby w sumie uzbierało się minimum pół godziny marszobiegu. Na kolejnych treningach próbujcie systematycznie zwiększać czas biegu. Nie zaczynajcie zbyt mocno, bo szybko się zniechęcicie.

Wielu biegaczy pytanych dlaczego biega odpowiada oczywiście:

- dlatego, że sprawia mi to ogromną radość;
- dla zdrowia;
- bieg dotlenia organizm, ułatwia uczenie się;
- bieganie pomaga walczyć z depresją-uszczęśliwia;
- systematyczna aktywność reguluje wagę ciała;
- prosta aktywność fizyczna (bez dodatkowego sprzętu) na świeżym powietrzu;



Ale jedną z ciekawszych odpowiedzi jest:

- BO LEPIEJ STAĆ PO NUMER STARTOWY, NIŻ PO NUMEREK W PRZYCHODNI ☺

Jaki powód jest dla Ciebie ważny?

W linku wysyłam propozycję rozgrzewki przed biegiem. Zapraszam

https://www.youtube.com/watch?v=_7RtXGxe1-Q

Opr. Z. Pietraszek, I. Dutkiewicz