

Zajęcia sportowe dla uczniów klasy VIII ab dziewczęta

W okresie, w którym się znaleźliśmy czyli pandemii koronawirusa i zdalnego nauczania przedmiot jakim jest wychowanie fizyczne, jest specyficzny jeżeli chodzi o w/w nauczanie. Nauczyciele wychowania fizycznego mogą zaproponować ćwiczenia, które możecie wykonać w domu w pojedynkę lub z rodzicem na własnym podwórku. Przypominam, że przede wszystkim mamy stosować się do zaleceń rządowych.

Zaproponowane ćwiczenia stosujcie w miarę swoich możliwości oraz możliwości lokalowych. Pamiętajcie jednak, że ruch jest wskazany dla poprawy zdrowia fizycznego oraz psychicznego.

Poniższe ćwiczenia pomogą Wam w usprawnianiu własnego ciała oraz zdrowia psychicznego.

Rozgrzewka ogólnorozwojowa – proponuję skakankę(różne rodzaje przeskoków

Proponuję kilka ćwiczeń rozciągających i za razem wzmacniających do wykonania w domu lub na podwórku.

1. Bieg w miejscu z jednoczesnym krążeniem ramion w przód
2. Naprzemienne wyskoki w górę w miejscu(prawa ręka lewa noga i na odwrót)
3. Wykop nogą do przodu(prawą nogą staramy dotknąć lewej ręki i na odwrót)
4. Wykrok do przodu na przemian raz prawa raz lewa noga z jednoczesnym uniesieniem przeciwległej ręki do góry(jeżeli robimy wykrok prawą nogą to lewa ręka do góry)
5. Naprzemienne półprzysiady na jednej nodze(drugą zakładacie na kolano nogi na której robicie przysiad) pamiętajcie, że jest to półprzysiad czyli lekko uginacie nogę z jednoczesnym uniesieniem ramion w przód
6. Na przemian przyciągamy kolano do klatki piersiowej i kiedy już przyciągniemy robimy dynamiczne wspięcie na palce stopy
7. Ustawiamy stopy szeroko i przenosimy ciężar ciała raz na jedną raz na drugą stronę jednocześnie dotykając palcami przeciwległej ręki stopy nogi którą uginamy
8. Robimy wypad(noga z przodu ugięta w kolanie, noga z tyłu wyprostowana, ręce opieramy na ugięte kolano i pamiętając o

wyprostowanej tylnej nodze dociskamy biodra do dołu(oczywiście zmieniamy co jakiś czas nogę).

Pamiętamy, że wszystkie ćwiczenia wykonujemy powoli robiąc odpoczynek między ćwiczeniami. Czas wykonywania ćwiczeń proszę dostosować do indywidualnych swoich możliwości.

Po tych ćwiczeniach możecie sobie pobiegać według własnych możliwości. Bardzo popularne są bieg i marsz na przemiennie(biegniemy ile damy rade następnie idziemy do pełnego odpoczynku i znowu biegniemy).

Jako oddzielny plik dołączę ćwiczenia stabilizujące dla chętnych jednak zanim zaczniecie ćwiczyć przeczytajcie tabelkę(tabela nr 1) jakie ćwiczenia możecie wykonać dla swego wieku.

Pamiętajcie, że każda aktywność fizyczna w obecnych czasach jest wskazana czyli spacer, jazda rowerem, bieganie. Oczywiście przestrzegając zaleceń rządowych.

Pozdrawiam.

W razie pytań możecie odnaleźć mnie na Messengerze i pytać, dzwonić (numer w większości mają Wasi rodzice) lub pisać wiadomości mailowe. (jarek.klubowicz@gmail.com)

Dla zainteresowanych coś dla oka i zapraszam do próby wykonania tego ćwiczenia.

<https://www.youtube.com/watch?v=W1kCUUmgFnI>

Jarosław Klubowicz