

Dzień dobry,
poniżej przedstawiam zestaw ćwiczeń z wychowania fizycznego na tydzień 20-25 kwietnia.
W tym tygodniu przewidziane zostały materiały z wychowania zdrowotnego - filmy do obejrzenia, oraz proste zestawy ćwiczeń dopasowane do możliwości poszczególnych uczniów.

Ćwiczenia należy wykonywać razem z trenerem, oglądając go na komputerze, tablecie...

Pamiętaj:

wykonuj ćwiczenia w obecności osoby dorosłej, jeśli to możliwe- uchył okno w czasie ćwiczeń,

przygotuj sobie wcześniej butelkę z wodą - nawadniaj się w czasie treningu.

Jeśli masz zwolnienie z wychowania fizycznego lub źle się czujesz -

jestes zwolniony z wykonywania ćwiczeń.

Dla każdej klasy przewidziano trzy lekcje:

Nie musisz przestrzegać ściśle terminów treningu (poniedziałek, środa, piątek)

Trening możesz wykonać o dowolnej, dopasowanej do twoich możliwości godzinie

Szkoła Branżowa, Zawodowa:

Poniedziałek:

Trening mięśni brzucha. ABS Turbo:

<https://www.youtube.com/watch?v=oYZDBG3dFtM>

Środa:

Trening na szybszy metabolizm:

<https://www.youtube.com/watch?v=SO0aKPbxIJo>

Piątek:

Mocny trening ogólny:

można wykonać tylko pierwsze 15 minut:

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

Szkoła Przysposabiająca Do Pracy:(dziewczeta i chłopcy)

Klasa p.Joanny Malej, A. Brózdowskiej

Poniedziałek:

Ćwiczenia ogólnorozwojowe:

<https://www.youtube.com/watch?v=CEyba0BvBUE>

Środa:

Rola żywienia w życiu człowieka:(przeczytaj poniższy tekst)

<https://zywienie.abczdrowie.pl/bilansowanie-zdrowej-diety>

Piątek:

Wzmacnianie mięśni brzucha:

<https://www.youtube.com/watch?v=VnDXI04Wkvc>

Klasa I-IV (klasa Pani Aleksandry Szalacha):

Dla rodziców:

Poniedziałek:

Autyzm (obejrzyj poniższy film):

<https://www.youtube.com/watch?v=thqQ-hPcChg>

Środa:

Autyzm. Każdy ma swój Ewerest - film edukacyjny:

<https://www.youtube.com/watch?v=Ld9L4ILZvJQ>

Piątek:

Przykłady dobrych praktyk (obejrzyj poniższy film):

<https://www.youtube.com/watch?v=5MKiBAxo1tg>

Trenujcie, wykorzystajcie mądrze ten czas

Pozdrawiam

Marcin Sękowski