

Dzień dobry,

poniżej przedstawiam tygodniowy zestaw ćwiczeń z wychowania fizycznego.

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- uchyl 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 ogólnorozwojowy z wykorzystaniem ciężaru własnego ciała:

<https://www.youtube.com/watch?v=oKLMHA9yIYo>

Środa:

Prawidłowe wykonywanie pompek:

<https://www.youtube.com/watch?v=spPWIYR0bE>

Piątek:

Obejrzyj poniższy film:

<https://www.youtube.com/watch?v=Pq4c3vb4Ej4>

Szkoła Przesposabiająca Do Pracy:(dziewczęta i chłopcy)

Klasa p.Joanny Malej, A. Brózdowskiej

Poniedziałek:

Piramida zdrowego żywienia (obejrzyj poniższy film):

<https://www.youtube.com/watch?v=Pq4c3vb4Ej4>

Środa:

najlepszy trening dla nastolatków(obejrzyj poniższy film):

<https://www.youtube.com/watch?v=GQ14YtYjxuk>

Piątek:

Wzmacnianie mięśni grzbietu:

<https://www.youtube.com/watch?v=i9ECpVBbcZ8>

Klasa I-IV (klasa Pani Aleksandry Szalacha):

Dla rodziców:

Poniedziałek:

Autyzm - zobacz, zrozum, zaakceptuj (obejrzyj poniższy film):

<https://www.youtube.com/watch?v=ykw785titCI>

Środa:

Kształtowanie prawidłowej postawy ciała

Wycieczka do Zoo - Obejrzyj i spróbuj wykonać razem z dzieckiem:

<https://www.youtube.com/watch?v=2BQCcljudZ8>

Piątek:

Przykłady dobrych praktyk (obejrzyj poniższy film):

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

Trenujcie, wykorzystajcie mądrze ten czas

Pozdrawiam

Marcin Sękowski