

- **08. 05. 2020**

Witajcie,

Dzisiejsza prezentacja dotyczy tętna spoczynkowego i wysiłkowego oraz jednej z metod pomiaru wydolności fizycznej w warunkach domowych. Na koniec, jak zwykle, zadanie do wykonania przez Was, którego rozwiązanie należy wysłać na adres mailowy: pmaleck28@gmail.com

Prezentacja: <https://drive.google.com/file/d/1GXnTDtUc2gr8Xs9b7oH1tMQZ2nICjKS0/view>

- **07. 05. 2020**

Wrzucam kolejny film z ćwiczeniami rozciągającymi, które warto wykonywać w przerwach od siedzenia przy komputerze. Przypominam, że takie przerwy na ćwiczenia powinny trwać około 2 minut na każde 30 minut spędzone w pozycji siedzącej.

Link do filmu: <https://youtu.be/wZoy4UYQPZk>

- **05. 05. 2020**

Witajcie,

W linku poniżej znajdziecie prezentację, która porusza kwestię odpowiedniej postawy ciała w trakcie wykonywania czynności, które wykonujecie każdego dnia. Na koniec, bardzo proste zadanie dla Was, którego rozwiązanie proszę przesłać na maila pmaleck28@gmail.com

Prezentacja: <https://drive.google.com/file/d/1hYeXP7Dwp5Zcglyetun2LoITpAhXcPk/view>

- **29. 04. 2020**

Witajcie,

Jak dowiedzieliście się z ostatniej prezentacji, jednym ze sposobów na walkę z następstwami siedzącego trybu życia są 2 - minutowe przerwy na ćwiczenia rozciągające, które powinniśmy wykonywać na każde 30 minut, jakie spędzamy w pozycji siedzącej.

Poniżej znajdziecie link do filmu z przykładowym zestawem ćwiczeń, które pomogą Wam w uporaniu się ze sztywnością mięśni:

link: <https://youtu.be/dgv5CzryPJg>

- **27. 04. 2020**

Witajcie,

Dzisiaj prezentacja o zagrożeniach związanych z siedzącym trybem życia oraz pomysłami, w jaki sposób sobie z nimi radzić. Na koniec zadanie dla Was, którego rozwiązanie proszę wysłać na maila pmaleck28@gmail.com

Prezentacja: <https://drive.google.com/open?id=1ixyvrlqau2Pq6WAB2WefRJH4eW4Wl8x7>

- **24. 04. 2020**

Dzisiaj kolejna prezentacja dotycząca wad postawy, a mianowicie koślawości oraz szpotawości kolan.

Znajdziecie w niej przykładowe korekcje oraz plan ćwiczeń.

Prezentacja: <https://drive.google.com/open?id=1YiW7pz0SF4rq2xi9Yv0cBhD9tutXWauK>

Przypominam również o zadanych pracach domowych. Proszę o odesłanie wykonanych zadań do końca przyszłego tygodnia.

- **22. 04. 2020**

Dzisiaj zajmujemy się wadami postawy w płaszczyźnie czołowej, a konkretnie nieprawidłowym ustawieniem stóp oraz stawów skokowych.

W prezentacji znajdziecie również linki do filmów z ćwiczeniami oraz plan ćwiczeń.

Prezentacja: <https://drive.google.com/open?id=1C4GeMrybU9w9H1fRtxShE7H8HMMFMBse>

- **20.04.2020**

Poznaliśmy już przyczyny, a także charakterystykę wad postawy w płaszczyźnie strzałkowej. Zajmiemy się teraz ćwiczeniami, które pomogą przeciwdziałać tym przypadłościom.

W prezentacji, do której znajdziecie link poniżej, znajdują się linki do filmów, a także przykładowy plan ćwiczeń oraz wskazówki dotyczące ich wykonywania.

Prezentacja: <https://drive.google.com/open?id=1qQNAF4RSMiJZIHhfGrSIyBsmcZERuFm>

Na koniec, tradycyjnie, proste zadanie dla Was. Odpowiedzi na maila pmaleck28@gmail.com

• 17. 04. 2020

Dzisiaj kolejna propozycja ćwiczeń w domu z użyciem piłeczki tenisowej.

Link do filmu: <https://www.youtube.com/watch?v=hukIEqh3SBo>

□ Sposób wykonania:

- ☑ A1 Unoszenie ręki i nogi w pozycji niedźwiedzia z piłką na odcinku lędźwiowym (10 powtórzeń na stronę)
- ☑ A2 Martwy ciąg jednonóż z uniesieniem kolana (10 powtórzeń na nogę)
- ☑ B1 Przysiad jednonóż z piłką pod nogą - noga na piłce pomaga jedynie w utrzymaniu równowagi, ciężar spoczywa na nodze stojącej na podłożu. To dość trudne ćwiczenie - dla ułatwienia możesz ustawić sobie krzeselko i robić przysiad do jego wysokości, aby ograniczyć zakres ruchu. (8 powtórzeń na nogę)
- ☑ B2 Podpór przodem na długiej dźwigni - utrzymaj stabilny tułów i nie pozwól, aby piłka spadła (60 sekund na stronę)
- ☑ B3 Most biodrowy jednonóż - przetaczamy piłkę pod biodrami (10-12 powtórzeń na nogę)
- ☑ C1 Żonglerka piłkami tenisowymi - jeśli nie potrafisz żonglować, nie ma lepszego czasu na naukę, niż właśnie ten moment □ w internecie znajdziesz mnóstwo poradników (60 sekund)
- ☑ C2 Podrzucanie piłki w ręce stojąc jednonóż z zamkniętymi oczami (wykonaj 5-6 podrzutów każdą ręką i dopiero zmień nogę postawną)
- ☑ C3 Odwrotna żonglerka - odbijaj piłkę podszewkami obu stóp o podłoże (60 sekund)

* Jeśli chodzi o organizację treningu, to wygląda identycznie jak w przypadku poprzedniego - ćwiczenia oznaczone taką samą literą wykonujemy bez odpoczynku między nimi i dopiero po wykonaniu wszystkich serii przechodzimy dalej:

- ✓ A1 → A2 / x3
- ✓ B1 → B2 → B3 / x4
- ✓ C1 → C2 → C3 / x3 - ∞ *

Przypominam, że uczeń ma obowiązek wykonywać zadane ćwiczenia w obecności osoby dorosłej, która dodatkowo wcześniej sprawdzi miejsce ćwiczeń pod względem bezpieczeństwa. Należy zwrócić uwagę na zachowanie bezpiecznej odległości od sprzętów znajdujących się w pomieszczeniu. Uczeń powinien ćwiczyć w stroju i obuwiu sportowym, aby nie narazić się na kontuzję. Powinien też wykonywać ćwiczenia na miarę swoich możliwości.

• 15.04.2020

Witam Was po Świątach,
Dzisiaj zajmujemy się wskaźnikiem masy ciała.

Wszelkie informacje i wskazówki w prezentacji:

<https://drive.google.com/file/d/13vTgF2SPa9VJINIWJ1M0erQnoMUGTKIF/view>

• **08.04.2020**

Przed Wami przerwa świąteczna, jednak chciałbym przypomnieć, że regularna aktywność znacznie poprawia działanie układu odpornościowego. Zatem, zadbajcie o odpowiednią dawkę ruchu w trakcie najbliższych dni.

Pod tym linkiem znajdziecie kolejną propozycję ćwiczeń: https://www.youtube.com/watch?v=_qY8oe4mt5w

Przypominam, że uczeń ma obowiązek wykonywać zadane ćwiczenia w obecności osoby dorosłej, która dodatkowo wcześniej sprawdzi miejsce ćwiczeń pod względem bezpieczeństwa. Należy zwrócić uwagę na zachowanie bezpiecznej odległości od sprzętów znajdujących się w pomieszczeniu. Uczeń powinien ćwiczyć w stroju i obuwiu sportowym, aby nie narazić się na kontuzję. Powinien też wykonywać ćwiczenia na miarę swoich możliwości.

• **06.04.2020**

Witajcie;

Poniżej znajdziecie link do prezentacji dotyczącej rozgrzewki.

Prezentacja: <https://drive.google.com/open?id=1WU8Px0VfQVqXAJZd5AvhIKielByo0niT>

Znajdziecie w niej strukturę przygotowania ruchowego do treningu / zajęć ruchowych oraz linki do przykładowych ćwiczeń odpowiednich do poszczególnych etapów.

Na końcu znajdziecie bardzo proste zadanie, którego rozwiązanie prześlecie do mnie na maila pmaleck28@gmail.com

• **02.04.2020**

Kolejna propozycja treningu z piłeczką tenisową przygotowana dla Was:

Link do treningu: <https://www.youtube.com/watch?v=NnlasoVozl4&t=2s>

□ Druga propozycja:

- ☑ A1 Rzuty piłką o podłoże w pozycji niedźwiedzia (10 rzutów na rękę)
- ☑ A2 Aniołki z przekazywaniem piłki z ręki do ręki (15 powtórzeń)
- ☑ A3 Rzuty z ręki do ręki w staniu jednoonóż (30 sekund na nogę)
- ☑ B1 Przysiad wykroczny - upuszczenie piłki i złapanie po jednym koźle (12 powtórzeń na nogę)
- ☑ B2 Podpór bokiem - przekładamy piłkę za plecy i łapiemy z przodu (30 sekund na stronę)
- ☑ B3 Marsz w moście biodrowym - przetaczamy piłkę pod biodrami i zmieniamy uniesioną nogę (10-12 powtórzeń na nogę)
- ☑ C1 Rytmiczne rzuty o ziemię dwiema piłkami oburącz (60 sekund - staramy się wykonywać to ćwiczenie jak najszybciej)
- ☑ C2 Przetaczanie piłki wokół nogi postawnej (60 sekund na nogę)
- ☑ C3 Żonglerka udami (60 sekund)

* Jeśli chodzi o organizację treningu, to wygląda identycznie jak w przypadku poprzedniego - ćwiczenia oznaczone taką samą literą wykonujemy bez odpoczynku między nimi i dopiero po wykonaniu wszystkich serii przechodzimy dalej:

- ✓ A1 → A2 → A3 / x3
- ✓ B1 → B2 → B3 / x4
- ✓ C1 → C2 → C3 / x3 - ∞ *

Przypominam, że uczeń ma obowiązek wykonywać zadane ćwiczenia w obecności osoby dorosłej, która dodatkowo wcześniej sprawdzi miejsce ćwiczeń pod względem bezpieczeństwa. Należy zwrócić uwagę na zachowanie bezpiecznej odległości od sprzętów znajdujących się w pomieszczeniu. Uczeń powinien ćwiczyć w stroju i obuwiu sportowym, aby nie narazić się na kontuzję. Powinien też wykonywać ćwiczenia na miarę swoich możliwości.

• 31.03.2020

Ostatnim razem skupialiśmy się na wadach postawy w płaszczyźnie strzałkowej, czyli z widoku sylwetki ustawionej bokiem. Dzisiaj natomiast, zajmiemy się wadami występującymi w płaszczyźnie czołowej. Pod spodem znajdziecie link do pobrania krótkiej prezentacji (zapoznanie się z nią zajmie Wam jakieś 5-10 minut), na końcu której czekać będzie na Was zadanie. Uzupełnijcie do końca arkusz, który był do pobrania ostatnim razem i wyślijcie do mnie na adres pmaleck28@gmail.com.

Prezentacja:

<https://drive.google.com/file/d/1uUt3LDrBTMG7a-dajj3cjhq3KJz0kFn2/view?fbclid=IwAR1i7SRlxLFqOaTPJn2ZmMvrWVVLJuih6mrnjgaZ07WpTVMvjdz2kNwJ5U>

Poniżej znajduje się link do treningu z masą własnego ciała, który możecie wykonać w domu:

<https://www.youtube.com/watch?v=zPageHu9BGI>

Przypominam, że uczeń ma obowiązek wykonywać zadane ćwiczenia w obecności osoby dorosłej, która dodatkowo wcześniej sprawdzi miejsce ćwiczeń pod względem bezpieczeństwa. Należy zwrócić uwagę na zachowanie bezpiecznej odległości od sprzętów znajdujących się w pomieszczeniu. Uczeń powinien ćwiczyć w stroju i obuwiu sportowym, aby nie narazić się na kontuzję. Powinien też wykonywać ćwiczenia na miarę swoich możliwości.

- **27.03.2020**

Kolejne zadanie dla Was!

Tym razem zajmiemy się wadami postawy, które wynikają z przebywania w pozycji na jaką jesteśmy ostatnimi czasami, niestety, skazani. Na razie skupiamy się jedynie na płaszczyźnie strzałkowej, czyli z widoku sylwetki ustawionej bokiem. Najczęstszymi wadami widocznymi w tej płaszczyźnie są syndromy skrzyżowania górnego i dolnego. Pod spodem znajdziecie link do pobrania arkusza Wady postawy oraz krótkiej prezentacji (zapoznanie się z nią zajmie Wam jakieś 5-10 minut), na końcu której czekać będzie na Was zadanie.

Arkusz:

<http://zpowiazownica.staszow.pl/uploads/pliki/Dokumenty/NewFolder/Wady%20postawy.pdf>

Prezentacja:

<http://zpowiazownica.staszow.pl/uploads/pliki/Dokumenty/NewFolder/Wady%20postawy%20p%C5%82%20strza%C5%82kowa.pdf>

Dodatkowo, zamieszczam link do ćwiczeń rozciągających, które pomogą nieco rozruszać przykurczone od siedzenia mięśnie:

<https://www.youtube.com/watch?v=axnkend1wNQ>

25.03.2020

Obecnie panująca sytuacja nie sprzyja utrzymaniu tężyzny fizycznej, jednak chciałbym Wam przypomnieć jak ważna jest aktywność fizyczna z perspektywy Waszego zdrowia i samopoczucia. Mimo wyjątkowych okoliczności w jakich się znaleźliśmy, istotne jest, abyście w dalszym ciągu regularnie dbali o swój organizm. Będę zamieszczał propozycje ćwiczeń, które MOŻECIE wykonywać, a także krótkie prezentacje (5-10 minut czytania) z prostymi zadaniami do wykonania na koniec każdej z nich. Efekty swojej pracy wysyłacie do mnie na maila: pmaleck28@gmail.com w dowolnej formie (plik Word, PDF czy po prostu zdjęcie kartki) podpisując się oczywiście w treści wiadomości.

Prezentacja:

<http://zpowiazownica.staszow.pl/uploads/pliki/Dokumenty/NewFolder/Aktywno%C5%9B%C4%87%20ruchowa%20szkola.pdf>

Przykładowy dziennik aktywności:

<http://zpowiazownica.staszow.pl/uploads/pliki/Dokumenty/NewFolder/dziennik%20aktywno%C5%9Bci.pdf>

Propozycja ćwiczeń: <https://www.youtube.com/watch?v=L40hSNjavCs>

Potrzebować będziesz do tego jedynie piłeczki tenisowej (albo zwiniętych w kulkę skarpetek)

- A1 Rzut piłką po koźle w staniu jednonóż (30 sekund na nogę)
 - A2 Wyprosty nóg w pozycji niedźwiedzia z piłką na odcinku lędźwiowym (8-10 powtórzeń na nogę)
 - B1 Przysiad - wyrzut piłki w górę, dotknięcie dłońmi podłoża i złapanie piłki przed koźlem (12-15 powtórzeń)
 - B2 Podpór przodem na przedramionach (krótka dźwignia) z piłką na odcinku lędźwiowym (30 sekund)
 - B3 Martwy ciąg jednonóż - upuszczenie piłki i złapanie po jednym koźle (10-12 powtórzeń na nogę)
 - C1 Rytmiczne rzuty o ziemię dwiema piłkami jednorącz (30 sekund na rękę)
 - C2 Przetaczanie piłki stopami (zamknięte oczy) (30-60 sekund)
 - C3 Żonglerka nogami (60 sekund)
- Ćwiczenia oznaczone taką samą literą wykonujemy bez odpoczynku między nimi i dopiero po wykonaniu

wszystkich serii przechodzimy dalej:

□ A1 → A2 / x3

□ B1 → B2 → B3 / x4

□ C1 → C2 → C3 / x3 - ∞

Przypominam również, że uczeń ma obowiązek wykonywać zadane ćwiczenia w obecności osoby dorosłej, która dodatkowo wcześniej sprawdzi miejsce ćwiczeń pod względem bezpieczeństwa. Należy zwrócić uwagę na zachowanie bezpiecznej odległości od sprzętów znajdujących się w pomieszczeniu. Uczeń powinien ćwiczyć w stroju i obuwiu sportowym, aby nie narazić się na kontuzję. Powinien też wykonywać ćwiczenia na miarę swoich możliwości.