- **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/1GXnTDtUc2gr8Xs9b7oH1tMQZ2nlCjKS0/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/1hYeXP7Dwp5ZcgcIyetun2LolTpAhXcPk/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=1qQNAF4RSMiJZIHhfIGrSIyBsmcZERuFm

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=huklEqh3SBo

 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 krzesełko 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 podeszwami 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 Świętach,
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=NnIasoVozI4&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 jednonóż (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=IwAR1i7SRlxLFqQaTPJn2ZmMVrWVVLluih6mrnjgaZ07WpTVMvjdz2klNWJ5U

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 czas, 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 kozłem (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.