

Wychowanie fizyczne klasa 2ME, 3W, 2W-2grupa (07.05.2020)

Drodzy uczniowie!

Zaczął się maj, a co za tym idzie pogoda jest coraz lepsza. Oczywiście cały czas są różnego rodzaju obostrzenia, związane z pandemią, do których trzeba się stosować. Są jednak miejsca, takie jak np. las, gdzie możemy biegać z większą swobodą. Dzisiaj temat związany z nordic walking. Wbrew pozorom, nie jest to tylko sport, zarezerwowany dla starszych ludzi. Przynosi on wiele korzyści dla naszego zdrowia. Szczegóły znajdziecie w prezentacji, którą dla Was przygotowałem.

Temat 1: Nordic Walking (1h lekcyjna),

Temat 2: Równowaga ciała (1h lekcyjna)

Zadania dla chętnych osób do wykonania w domu:

Po zapoznaniu się z wiadomościami zawartymi w prezentacji, proszę odpowiedzieć na 10 pytań, dotyczących omawianych tematów. Odpowiedzi wysyłacie jako załącznik na maila: przem.zamroczynski@yahoo.co.uk lub na Skype **live:przem.zamroczynski** W temacie maila proszę podać swoje **imię, nazwisko, przedmiot oraz klasę**. Oczywiście wszystkie przysłane prace, będą przeze mnie oceniane. **Proszę o zadania przede wszystkim osoby, które mają problemy z w-f. Termin wykonania zadania do 11.05.2020**

Zestaw pytań do prezentacji

1. Co to jest nordic walking?
2. Kiedy dokładnie i w jakim państwie został on oficjalnie uznany za sport?
3. Jakie są korzyści z uprawiania tego sportu?
4. Jak sprzęt, potrzebujemy do uprawiania nordic walking?
5. Od czego zaczynamy trening nordic walking
6. Co to jest równowaga statyczna?
7. W jakim wieku najlepiej kształtuje się zdolność równowagi?
8. Jakie są najczęstsze przyczyny zaburzeń równowagi?
9. Na czym polega Test Romberga?
10. Jak nazywa się ćwiczenie, dzięki któremu zbudujemy silne mięśnie rdzenia i upragnione mięśnie brzucha?

Pozdrawiam i życzę zdrowia
Przemysław Zamroczyński