

Wychowanie fizyczne klasa 2ME, 3W, 2W-2grupa (08.05.2020)

Drodzy uczniowie!

Wiem, że macie mnóstwo pracy zdalnej, ale myślę, że warto poświęcić chociaż kilkanaście minut dziennie, na aktywność fizyczną. Ciekawym rozwiązaniem jest **Tabata**. Jest to intensywny trening interwałowy, a także sposób na szybkie pozbycie się zbędnej tkanki tłuszczowej oraz poprawę wydolności organizmu. Doskonale sprawdzi się on w przypadku osób, które nie mają dużo czasu na ćwiczenia i chcą je wykonywać w warunkach domowych o pasującej im porze.

Temat 1: Tabata (1h lekcyjna).

Proponuje następujący zestaw ćwiczeń na ten i najbliższy tydzień:

Przygotujcie sobie wodę do picia (najlepiej niegazowaną).

Wejdźcie na poniższe linki, potraktujcie to jako przerwy między lekcjami w domu i ćwiczcie razem z nimi każdego dnia pamiętając o dokładności wykonania pokazanego ćwiczenia. Do wyboru macie trzy filmiki z różnymi ćwiczeniami wzmacniającymi (włączcie głośniki) i do dzieła! ☺

Tabata - 3 serie po 4 minuty z przerwą minutową między seriami:

1. <https://www.youtube.com/watch?v=4UzeAKb0qxA>
2. <https://www.youtube.com/watch?v=0nliAuboRtc&t=36s>
3. <https://www.youtube.com/watch?v=Z4ziWoCuf5g>

Temat 2: Muzyka podczas aktywności fizycznej (1h lekcyjna).

Tematy wybrane przez mnie, nie są przypadkowe. Chciałem się podzielić moimi spostrzeżeniami na temat wykorzystania muzyki w aktywności fizycznej. Większości osób kojarzy się wyłącznie z aerobikiem. W rzeczywistości towarzyszy nam wszędzie, gdzie uprawiamy sport. W czasie biegania, czy na siłowni. Kto zresztą nie lubi poćwiczyć przy ulubionym „kawałku”? Myślę, że większość z was ☺ Do tego tematu dołączam, krótką prezentację w PowerPoint na temat korzyści płynących z uprawiania sportu podczas ćwiczeń

Zadania dla chętnych osób do wykonania w domu:

Osoby zainteresowane podejmują wyzwanie (challenge). Przez 3 dni wykonujecie ćwiczenia fizyczne (Tabata) zgodnie z załączoną w filmiku instrukcją. W trakcie ćwiczeń dokumentujecie Wasz wysiłek fizyczny, poprzez nagrywanie filmiku z każdego dnia. Po skończonym wyzwaniu, wysyłacie całość 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 15.05.2020**

Pozdrawiam i życzę zdrowia
Przemysław Zamroczyński