

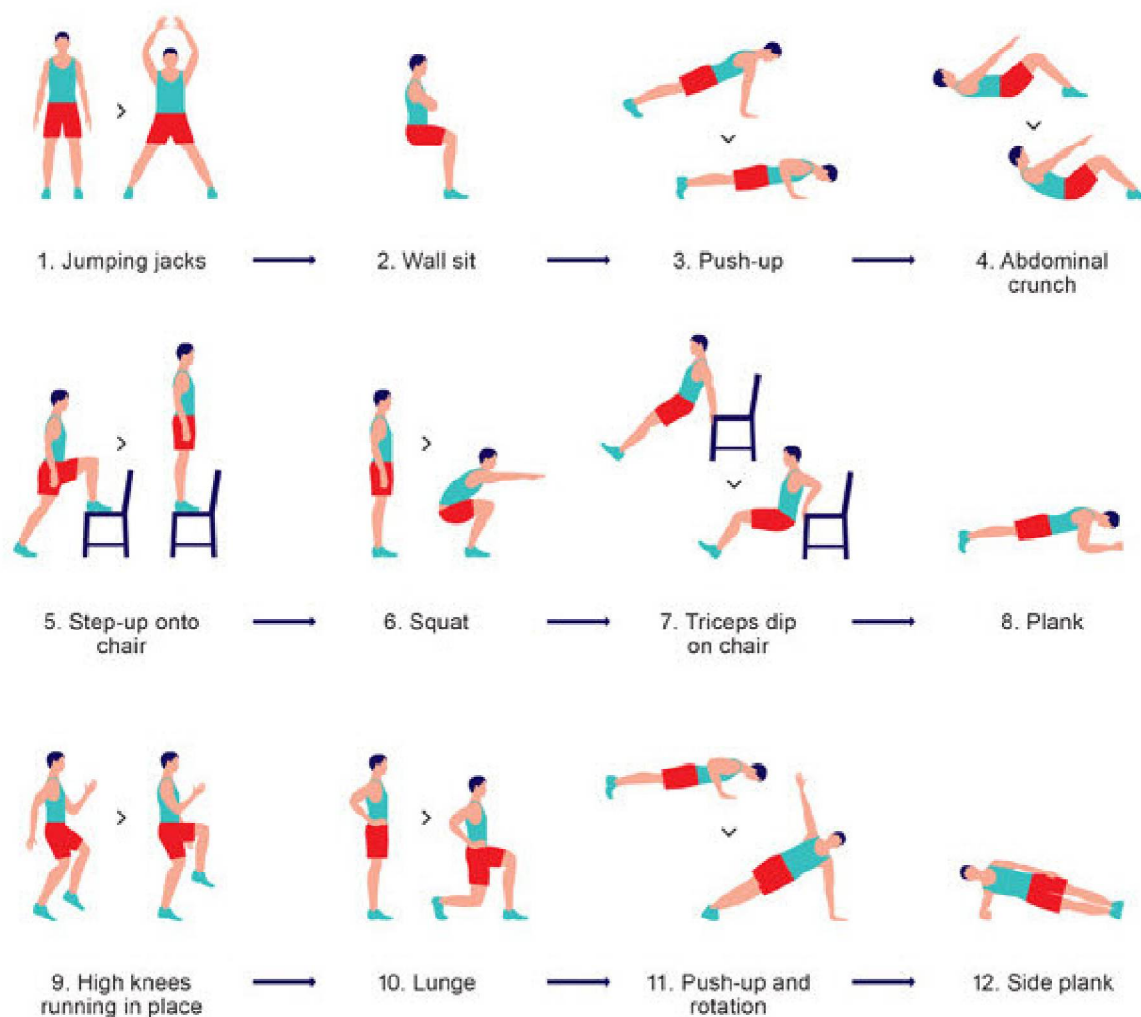
## Witajcie moi uczniowie z klas IV – VIII!!!

Przebywając cały czas w domu jak najbardziej trzeba popracować nad kondycją fizyczną, wykorzystując ćwiczenia z własnym ciężarem ciała (pompki, przysiady, brzuszki, podskoki itp.), butelką wody czy piłką. Super będą ćwiczenia na drążku. Uczniowie klas VII i VIII mogą używać już do treningu ciężarki lub hantle. Nie musimy ograniczać się tylko do ćwiczeń w domu. Według zaleceń, możemy, a nawet powinniśmy wychodzić na świeże powietrze lecz unikać miejsc, gdzie przebywają skupiska ludzi. Wtedy możemy wykorzystać park, las czy własne podwórko.

Pamiętajmy zawsze na początku o rozgrzewce i ćwiczeniach rozciągających.

### Nie ćwiczymy bezpośrednio po jedzeniu!

Przykładowy zestaw ćwiczeń, idealny jako przerwa w nauce między lekcjami domowymi:



Wykonując trening w domu należy zadbać o wygodny strój i bezpieczeństwo (niski sufit, meble).

W sieci możemy znaleźć tyle propozycji i zestawów ćwiczeń, że nie będziemy w stanie tego "przerobić". ("**Chcieć to MÓC**")

Oto kilka linków, z atywnością fizyczną w warunkach domowych:

<https://www.fabrykasily.pl/nastolatek/trening-domatora-trening-w-domu-obwodowy>

<http://pilkanoznadladzieci.pl/pilkarska-praca-domowa/>

<https://www.codzienniefit.pl/2014/08/trening-siowy-bez-sprzetu-w-domu.html>

Na kolejny tydzień proszę uszykować sobie skakankę (chyba każdy w domu posiada?? - , a jeżeli ktoś niestety nie ma to musi sobie sam zrobić ze sznurka lub linki, którą znajdziecie zapewne w domu.

**WAŻNE!!!!**

Do **15 kwietnia 2020r.** każdy uczeń na **ocenę** przygotowuje:

1. "Krótką relację z wykonywanej aktywności fizycznej w domu lub na własnym podwórku". (z zachowaniem szczególnej ostrożności).

oraz

2. "Propozycję swojego zestawu ćwiczeń w domu lub na podwórku".

Prace w formie załączników (praca pisemna, zdjęcia lub filmiki) proszę wysłać na mój prywatny email: [mirasgolab@wp.pl](mailto:mirasgolab@wp.pl). **Nie uwzględniam prac na zasadzie, kopiuj – wklej z internetu lub od kolegi, koleżanki.**

*Ze sportowym pozdrowieniem  
Wasz nauczyciel wychowania fizycznego  
Mirosław Gołębiowski*