Drodzy uczniowie klas: VI B i VIII A – grupa dziewcząt oraz V D i VII C- grupa chłopców.

Ze względu na trudny czas jaki mamy w ostatnim czasie związany z epidemią koronawirusa i w związku z tym koniecznością zapewnienia nam wszystkim bezpieczeństwa na maksymalnie wysokim poziomie, wszyscy jesteśmy poddani reżimowi stosowania najwyższych możliwych zasad higieny oraz unikania wszelkich skupisk ludzi.
Nauczyciele naszej szkoły, przesyłają Wam materiały do samodzielnej nauki. Mam nadzieję, że nie ma tego zbyt dużo i dajecie radę ☺.

Dbając o Wasze zdrowie i kondycję, chcę zaproponować Wam również różne formy aktywności fizycznej na świeżym powietrzu z zachowaniem oczywiście wszelkich zasad bezpieczeństwa.
W związku z epidemią koronawirusa w Polsce zaleca się wystrzegania większych skupisk ludzi w celu uniknięcia ryzyka zakażenia. Najlepiej jest pozostać w domu i do minimum ograniczyć spotkania towarzyskie.
Eksperci zgodnie przyznają, że aktywność fizyczna na świeżym powietrzu jest jak najbardziej dobrym pomysłem w zaistniałej sytuacji. Jak wiadomo, regularne ćwiczenia wspomagają odporność organizmu i ułatwiają zwalczanie ewentualnych infekcji.
Nie ma więc przeciwwskazań to tego, by korzystać ze sprzyjającej aury i uprawiać sport na zewnątrz.
Jest jednak pewien warunek: **unikamy skupisk ludzi oraz treningów grupowych. Nie korzystajcie z siłowni plenerowych**, **ponieważ dotykając sprzętu do ćwiczeń, z których korzysta wiele osób, może dojść do zakażenia koronawirusem.**
Najlepiej jest wykonywać trening samotnie, bez towarzystwa. Bezpieczną alternatywą dla treningu jest wykonanie go w domu.
Zachęcam Was (z zachowaniem zasad bezpieczeństwa) do codziennej aktywności fizycznej.
Biegajcie, spacerujcie, uprawiajcie Nordic Walking, wsiadajcie na rower, zakładajcie wrotki ,rolki, deski, skaczcie przez skakanki, aby korzystając z pięknej pogody i słońca wyjść na świeże powietrze i trochę się poruszać. Na codzienną aktywność fizyczną przeznaczajcie ok. 1 godziny. Nie zapominajcie o częstym uzupełniniu płynów, np. wody mineralnej.

Przykłady treningu.

Zestaw 1.
1. przysiad bułgarski, czyli z jedną nogą opartą na przykład o ławkę; wskok i zeskok z ławki
2. pompki (w oparciu na przykład o poręcz lub ławkę),
3. dipy (pompki tyłem),
4. podciąganie na przykład na gałęzi,
5. przysiad prosty,(ramiona wyciągnięte w przód, przysiad wykonujemy na całych stopach),
6. wykroki naprzemienne jednonóż w przód,
7. wspięcia na palce,
8. deska,
9. brzuszki.

Ilość powtórzeń i poziom zaawansowania dobieramy indywidualnie. Przykładowo: Przysiad prosty x20, wykroki 20x na stronę, wspięcia na palce x20, pompki x20, deska - 30 sekund, brzuszki x20.

Zestaw 2. (z wykorzystaniem maty).

NAPRZEMIENNE UNOSZENIE - Pozycja wyjściowa to klęk podparty. Nadgarstki na linii barków, kolana pod biodrami na ich szerokości. Wyciągamy w przód lewą rękę z jednoczesnym wysunięciem prawej nogi (wdech) Przytrzymujemy chwilę i wracamy do pozycji wyjściowe (wydech). Następnie zmieniamy strony.

UNOSZENIE TUŁOWIA W LEŻENIU PRZODEM („SUPERMAN”) **-** Pozycja wyjściowa: leżenie na brzuchu, czoło skierowane w stronę maty, wysuwamy obie ręce przed siebie. Bierzemy głęboki wdech i spinamy plecy oraz odrywamy dłonie i stopy od podłoża. Przytrzymujemy kilka sekund. Z wydechem powrót do pozycji wyjściowej.

KOCI GRZEBIET (faza I). - Pozycja wyjściowa do wykonania kociego grzbietu to klęk podparty na macie, nadgarstki w linii barków, kolana pod biodrami na ich szerokości, czoło skierowane w stronę podłogi. Całe plecy w jednej linii. Głęboki wdech nosem, wyciągamy odcinek piersiowy i lędźwiowy do góry, chowając głowę między ramionami.

KOCI GRZBIET (faza II).- Z wydechem opuszczamy odcinek piersiowy i lędźwiowy w stronę podłogi, unosząc głowę do góry. Przytrzymujemy chwilę w obu pozycjach. Ćwiczenie należy powtórzyć kilkakrotnie. Koci grzbiet to ćwiczenie wzmacniające odcinek piersiowy kręgosłupa.

ŚCIĄGANIE ŁOPATEK W LEŻENIU PRZODEM (faza I). - Pozycja wyjściowa: leżenie na brzuchu, czoło skierowane w stronę maty, głowa przedłużeniem kręgosłupa. Wysuwamy ręce przed siebie, wciskamy biodra w matę. Z wdechem, spinając mocno plecy, odrywamy dłonie od podłoża, kończyny dolne przytwierdzone do ziemi.

ŚCIĄGANIE ŁOPATEK W LEŻENIU PRZODEM (faza II). - Z wydechem ściągamy łopatki mocno do tyłu. Łokcie kierujemy do siebie za plecami. Następnie powracamy do fazy I. Ćwiczenie należy powtórzyć kilkakrotnie. Trzeba uważać, aby nie wyginać głowy w tył.

Pamiętajmy aby po powrocie do domu obowiązkowo dokładnie umyć ręce (optymalny czas to ok. 30 sekund) i twarz. Jeżeli nasza aktywność fizyczna była na wysokim poziomie należy wziąć prysznic i zmienić odzież. Kurtki, szaliki i czapki warto jest trzymać z dala od innych ubrań, najlepiej w osobnym pomieszczeniu.

Poniżej przesyłam link do strony, na której znajdziecie znacznie więcej ćwiczeń fizycznych, zachęcam do wejścia na stronę i podjęcia aktywności.
https://produktywnie.pl/3500/30-dniowe-wyzwanie-codzienne-cwiczenia-fizyczne/

Do zobaczenia w szkole ☺
Marek Kamiński