

UWAGA !!!

ROZPOCZĘŁY SIĘ ZAPISY DO MISTRZOSTW SZKOŁY W E – SPORT

**INFORMACJE DOTYCZĄCE ZAWODÓW, ORAZ FORMULARZ
ZGŁOSZENIOWY ZNAJDZIECIE NA STRONIE GŁÓWNEJ ZS 9**

**TERMIN ZGŁOSZEŃ (MAILE PODANE W FORMULARZU) UPŁYWA
30.04.2020**

CZEKAMY NA WASZE ZGŁOSZENIA !!!

1. Nauczyciel: Joanna Ogińska
2. Przedmiot: wychowanie fizyczne
3. Klasa: 3 TE
4. Temat lekcji: Doskonalenie siły mięśniowej w formie obwodu stacyjnego
5. Data lekcji: 27.04.2020
6. Wprowadzenie do tematu:

Kolejna forma aktywności fizycznej w tym czasie pracy w domu. Pamiętajcie różnorodność ćwiczeń powoduje kompleksowy rozwój. Nie trzymajcie się cały czas tej samej utartej rutyny. Dlatego dziś ćwiczenia w domu bez sprzętu specjalistycznego z instruktorką Martą Hennig. Jest to dłuższy intensywny trening w domu. Wykonuj go 2 razy w tygodniu. Do wykonania treningu potrzebne ci będą:

- dwie butelki wody (2 l) (dla początkującego) i jeden baniak (5 l) wody, jeśli ćwiczysz już jakiś czas
- krzesło
- motywacja

Trening jest treningiem obwodowym. Każde ćwiczenie wykonujemy 30 sekund, po czym przechodzimy do kolejnego, w razie potrzeby robiąc sobie bardzo krótką przerwę (do max. 1 minuty). Całość powtarzamy od 2 do 4 razy, w zależności od kondycji i możliwości. Pamiętajcie o otwieraniu okna i wietrzeniu pokoju.

7. Instrukcje do pracy własnej :

Wejdź na stronę :

<https://www.youtube.com/watch?v=9q0RgGiEc2cwww.codzienniefit.pl/2014/08/trening-siowy-bez-sprzetu-w-domu.html>

Wykonuj ćwiczenia zgodnie z pokazem razem z instruktorką. Powtórz sesję 2,3 razy w tygodniu.

Przypominam, że codziennie w godzinach od 10.00 do 14.00 jestem do dyspozycji poprzez połączenie internetowe. Wszelkie wątpliwości i zapytania wysyłajcie na adres joannaoginska@gmail.com lub poprzez komunikator w dzienniku.