

Po co wam aktywność fizyczna ?

Aktywność fizyczna służy nie tylko przyjemności. Jest także niezbędna w budowaniu odporności, pomaga w walce ze stresem, podnosi wydolność organizmu. Uprawiając sport wasz organizm wytwarza więcej serotoniny, czyli hormonu szczęścia co znakomicie bilansuje zmartwienia dnia codziennego . Aktywność fizyczna zwiększa efektywność pracy waszego układu oddechowego oraz krążenia. Dzięki regularnej aktywności fizycznej organizm jest w stanie lepiej funkcjonować i wspierać wasz układ odpornościowy dzięki czemu jesteście silniejsi w walce z **WIRUSAMI**.

Dlatego szczególnie teraz w czasie epidemii koronawirusa sport powinien być dla was tak ważny.

Z kim i gdzie ćwiczyć ?

W tym trudnym czasie powinniśmy zrezygnować z kontaktów z innymi osobami, a nie z aktywności fizycznej. Możecie ćwiczyć sami, z rodzeństwem lub rodzicami pod warunkiem, że mieszkacie w jednym domu jeżeli będziecie ćwiczyć w mieszkaniu, na swoim podwórku lub swoim ogrodzie, unikając kontaktów z osobami z zewnątrz to na pewno zwiększy wasze szanse na pozostanie zdrowym. Musicie się jednak stosować do aktualnych zaleceń i jeżeli jesteście na kwarantannie, to absolutnie nie możecie opuszczać domu.

Jak często powinno się ćwiczyć ?

Optymalny czas aktywności fizycznej wynosi co najmniej 150 minut ćwiczeń o umiarkowanej intensywności na tydzień.. Nie ma znaczenia, jak osiągniecie te 150 minut. Może to być 30 minut pięć razy w tygodniu lub 50 minut trzy razy w tygodniu lub inna kombinacja. Nawet krótki trening (10 minut) jest lepszy niż żaden.

Jakie ćwiczenia wykonywać ?

W przerwach między lekcjami online zachęcam was do wykonywania ćwiczeń kształtujących .

Aaaaaaa - co to jest pewnie myślicie ?

Odpowiadam – są to ćwiczenia, które wielokrotnie wykonywaliście na lekcjach wf w ramach rozgrzewki , mają one na celu wyrobienie poprawnej postawy ciała oraz rozwój sprawności fizycznej. Ćwiczenia te możecie wykonywać bez przyborów jaki i z przyborami (np. piłka, skakanka, ciężarki,) .

Przykłady ćwiczeń :

- krążenia obustronne ramion w przód, w tył
- jw. krążenia naprzemianstronne w przód, w tył
- krążenia jedna ręka w przód druga w tył, następnie zmiana
- wymachy ramion w górę-dół, w bok
- krążenie bioder - w rozkroku krążenie tułowia
- skłony tułowia w przód z pogłębieniem
- jw. lecz w bok
- przysiady
- podskoki obunóż w miejscu
- skrętoskłony tułowia

- skipping A (kolana w górę)
- skipping C (pięty o pośladki)
- forma łączona-lewa noga A, prawa C, następnie zmiana
- bieg krokiem odstawno .-dostawnym z wymachami ramion
- bieg skrzyżny
- pajacyki
- przysiad podparty wyrzut nóg w tył do podporu przodem (jak do pompki)
- jw. ale nogi do rozkroku
- z uniku podpartego przodem (przysiad podparty jedna noga wyprostowana w tył) po odbiciu zmiana nogi
- z postawy stojąc –przysiad podparty –wyrzut nóg w tył- przysiad podparty-wyskok w górę z wymachem rąk w górę i klaśnieciem nad głową (ciało wyprostowane)
- leżenie tyłem, przejście do leżenia przewrotnego (nogi za głową)
- jw. lecz przejście do leżenia przerzutnego (tzw .świeca)
- brzuszki
- pompki (wasze ulubione)
- rowerek

UWAGA

To są tylko propozycje, możecie wprowadzać ćwiczenia według własnej inwencji (pomysłów) . Pamiętajcie aby podczas ćwiczenia zapewniony był dostęp świeżego powietrza (otwórz okno, wyjdź na podwórko). Ćwiczenie do południa systematycznie co najmniej 5-10 minut dziennie.

Pytacie - co robić po południu gdy wasze głowy będą ciężkie od nauki ?

Odpowiadam –trzeba ten ciężar zrzucić !!!

Jak ?

Noooooo pewnie wiecie – poprzez aktywność fizyczną.

Tutaj znowu zachęcam do zajęć na świeżym powietrzu - **JEŻELI MACIE DO TEGO WARUNKI** , szczególnie gdy pogoda temu sprzyja. Obecnie ze względu na zaistniałą sytuację prowadzicie głównie siedzący (leżący) tryb życia co ma zły wpływ na wasze zdrowie. Podejmujcie wysiłek o średniej intensywności (poczujecie zmęczenie),dzięki czemu wasz organizm będzie w stanie lepiej funkcjonować z dobrym skutkiem dla **WASZEGO ZDROWIA**. Jeżeli mówimy o zajęciach na zewnątrz, świetnym początkiem są spacer, marszobiegi (bieg-chód – bieg itd.) podczas, których już stymulujemy nasz organizm do większej pracy. Następnie przechodzimy do spokojnych biegów metodą ciągłą (bez przerwy).

Jeżeli chcecie ćwiczyć w domu jest wiele możliwości

W sieci, telewizji dostępnych jest wiele darmowych treningów, którymi można się inspirować, każdy jest w stanie znaleźć coś interesującego dla siebie np.:

-ćwiczenia ogólnorozwojowe

-treningi siłowe

-treningi biegowe (jeśli mamy bieżnię)

-ćwiczenia gimnastyczne

-jogę

-aerobik

-tańce

-i inne aktywności, które nie wymagają wiele miejsca i specjalistycznego sprzętu

Dodatkowo możecie doskonalić te umiejętności które nabyliście na lekcjach wf (np. przewrót w przód, w tył, podpór łukiem leżąc tyłem tzw. mostek, kozłowanie piłki, odbicia piłki oburącz sposobem górnym, skoki przez skakankę ,prowadzenie piłki nogą -slalomem itd.) , a nie jest do tego wymagany specjalistyczny sprzęt sportowy i zapewnione są warunki **BEZPIECZEŃSTWA**.

Ważne jest aby to co robicie sprawiało wam przyjemność i pomogło przetrwać ten trudny czas w nieco lepszej kondycji psychofizycznej zanim powrócicie w zdrowiu !!!!! ,szczęściu iiiiirrrrr radości do naszej **UKOCHANEJ SZKOŁY** na wasze **UKOCHANE** lekcje wf w naszej **SUPERAŚNEJ** sali gimnastycznej.

W razie pytań proszę o kontakt - email ,dla poszczególnych klas

POZDRAWIAM – Krzysztof Sucharzewski