**Zalecania z wychowania fizycznego dla uczniów do samodzielnej pracy w domu**

**podczas przerwy w zajęciach edukacyjnych.**

Zadbaj o to aby czas poświęcony na aktywność fizyczną wynosił 3x w tygodniu ,nie mniej niż 30 min. Przed jakąkolwiek aktywnością wykonaj rozgrzewkę ogólnorozwojową wykorzystując przykład poniżej:

## 

## **Rozgrzewka ogólnorozwojowa (10-15 min)**

To uniwersalna rozgrzewka, która przygotowuje do wysiłku wszystkie partie mięśniowe i rozgrzewa stawy. Może być wstępem do zajęć gimnastycznych o charakterze ogólnorozwojowym. Taką rozgrzewkę powinno się też przeprowadzać przed rozpoczęciem jakiejkolwiek aktywności fizycznej.

1. Lekki trucht przez 3 minuty w miejscu, jeśli nie możesz wyjść do ogródka.

2. Ćwiczenia (po ok. 0,5-1 minutę na każde):

* opuszczania rąk do ziemi (na zmianę raz lewa, raz prawa);
* krążenia ramion (lewa, prawa, obie do przodu, do tyłu, na końcu krążenia obiema rękami w przeciwnych kierunkach);
* przysiady zwykłe lub z podskokiem
* podskoki z naprzemiennymi wymachami rąk w górę i unoszeniem kolan.

3. Ćwiczenie w marszu: wyciągnięcie rąk do przodu i naprzemienne wymachy nogą z dotknięciem palcami stopy do dłoni (po 8 powtórzeń na nogę).

* opad tułowia do przodu, ręce w bok, skręty tułowia zamachem rąk (skrętoskłony);
* krążenia biodrami raz w jedną, raz w drugą stronę;
* krążenia kolan (do środka, na zewnątrz, razem w obie strony);
* krążenia nadgarstków i w stawach skokowych;
* [przysiady](https://wformie24.poradnikzdrowie.pl/cwiczenia/uda-i-posladki/przysiady-nie-tylko-na-jedrne-posladki-jakie-efekty-daja-przysiady-aa-JNpF-QNjn-ZdjP.html).

5. Ćwiczenia w parterze (po 10 powtórzeń każde):

* ugięcia ramion w podporze przodem ([pompki](http://wformie24.poradnikzdrowie.pl/cwiczenia/efekty-robienia-pompek-wizualne-i-zdrowotne-zalety-cwiczenia_43503.html));
* mięsnie brzucha w leżeniu tyłem z nogami ugiętymi-[brzuszki](http://wformie24.poradnikzdrowie.pl/cwiczenia/brzuszki-na-12-sposobow-skosne-na-stojaco-na-drazku-z-ciezarkami-wideo_42682.html);
* mięśnie skośne brzucha w siadzie równoważnym;
* mięsnie grzbietu w leżeniu przodem- skłony w tył
* [deska](http://wformie24.poradnikzdrowie.pl/cwiczenia/plank-deska-jak-prawidlowo-zrobic-deske-wideo_39147.html) (30 sekund).

Po wykonaniu rozgrzewki możesz wykonać jedną z następujących aktywności:

Marsz, spacer, bieg, marszo-bieg, jazda na rowerze, jazda na rolkach, deskorolce, , o ile jest to możliwe w obecnych warunkach. Ja na szczęście mieszkam w okolicy gdzie spacer z psem jest w miarę z dala od ludzi. Codziennie pokonuję 8km marszem. Jeśli to niemożliwe to przypomnijcie sobie lekcje zwinnościowe z szarfą lub woreczkiem i wykonajcie szereg ćwiczeń (może być z chusteczką do nosa lub monetą 2,5 zł) :

Podrzuty, chwyty

- ze zmianą ręki,

- z obrotem,

- pod jedną i druga nogą,

- z przysiadem.

Wskazana inwencja twórcza- czyli wymyślcie coś nowego. Najlepsze pomysły nagrodzimy, gdy już się spotkamy.

M.Jenejová