



☺ Drogie dziewczyny z klasy 8 A ☺

**Pamiętajcie o noszeniu maseczek poza domem dla zdrowia
Twojego i innych ☺**

Witam w kolejnym tygodniu zdalnego nauczania wychowania fizycznego ☺ Staramy się ćwiczyć **codziennie** chociaż po kilka minut. Kolejna dawka **edukacji zdrowotnej**, czyli wiedzy jak dbać o zdrowie i dobrą odporność organizmu.

Dziękuję wszystkim, którzy podjęli niełatwą próbę pomiaru tętna ! Brawo ! Możecie w ten sposób ocenić możliwości waszego organizmu .

Dzisiaj o tym co to jest zasada **FAIR PLAY** w sporcie . Każda konkurencja sportowa wymaga stosowania odpowiednich przepisów. Zawodnik stosuje „przestrzega ustalonych reguł gry. Sprawiedliwa gra (ang. *fair play*) – norma wartości w sporcie.

Zasady Fair Play

1. Najważniejsza zasada to obserwuj i ucz się zasad gry.
2. Pokonuj przeciwnika umiejętnościami, a nie agresywnym zachowaniem.
3. Nigdy nie dyskutuj z sędziami.
4. Nie stosuj fauli.
5. Reaguj natychmiast na gwizdek sędziego.
6. Szanuj trenera.
7. Szanuj siebie, przeciwnika, sędziego i swoją drużynę.
8. Zwycięstwo przyjmuj w sposób skromny, a porażkę godnie.
9. Nigdy nie bierz odwetu i nie odgrywaj się na przeciwniku.

Na tydzień od 25 -29 maja proponuję :

Proponuję marszobieg – czyli marsz przeplatany biegiem lub bieg przeplatany marszem – czyli dwie formy poruszania się dawkowane w różnych proporcjach.

Przykładowy trening marszobiegowy:

Rozgrzewka: szybki marsz około 10 min zakończony serią ćwiczeń ogólnorozwojowych

Część główna treningu: 3-4 serie marszobiegu, np. 4 minuty biegu, 2 minuty marszu

Schłodzenie i rozciąganie: 10 minut wyciszającego marszu oraz ćwiczenia rozciągające

Właściwa sylwetka podczas marszu i biegu:

Podczas marszu i biegu **ręce powinny być ustawione w pozycji biegowej** – zgięte w łokciach pod kątem 90 stopni.

Ręce powinny poprawnie **pracować w barkach**.

Marsz powinien być **sprężysty, dynamiczny i szybki**. Nie należy go traktować jak spokojny spacer, tylko jak część treningu, która także ma nam przynieść korzyści.

Tętno w czasie marszobiegu- dobrze jest na początek przechodzić do marszu, kiedy nasze tętno jest za wysokie, a wracać do biegu, gdy spada ono poniżej zakładanej dolnej granicy.

Zmierz tętno przed marszobiegiem i w czasie kiedy robisz przerwy !!!

POWODZENIA dla wytrwałych !!!

Spróbuj , jeśli się uda to super jak nie to nie przejmuj się ☺☺☺ Najważniejsze , że próbowałaś/eś. Pamiętaj przed wysiłkiem i po – zapisz !

Kontynuuj ćwiczenia w domu doskonalące cechę motoryczną – koordynacja ruchowa, pamiętamy z zeszłego tygodnia. Wykorzystaj w domu do utworzenia drabinki koordynacyjnej ,tak jak w propozycji na filmiku, albo pluszaki, tylko nie nadepnij ☺

<https://damianrudnik.com/drabinkakoordynacyjna/>

A teraz zmierz tętno !!!

Na deser ćwiczenia rozciągające , pamiętamy ?

<https://www.youtube.com/watch?v=zn9M1BADSpw>

Pamiętajmy, że ćwiczymy na miarę własnych możliwości, bezpiecznie, uważając na domowe sprzęty i zwierzęta .

POWODZENIA ☺ NIE DAJMY SIĘ WIRUSOWI ☺

POZDRAWIAM ☺Halina Koput ☺

