

WYCHOWANIE FIZYCZNE (dla dziewcząt) -

Nie dotyczy osób, które mają zwolnienie lekarskie z wychowania fizycznego

TYDZIEŃ I

Dzień dobry!

Dzisiaj wysyłamy Wam link z ćwiczeniami Body shape do odtworzenia. Ubierzcie się w wygodny strój sportowy, znajdźcie kawałek miejsca w domu i poćwiczcie sobie dla regeneracji umysłu i całego ciała.

Co to jest Body Shape?

Body Shape to program dedykowany dla początkujących, wzmacniający mięśnie, modelujący sylwetkę oraz sprawność. Jednostka treningowa trwa przeważnie 60 minut, w jej skład wchodzi: rozgrzewka, stretching, stepy, gumy, różnego rodzaju ciężary (hantle, kettlebells) oraz ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne ćwiczącego, itp. Trening tą metodą cechuje umiarkowana intensywność, dzięki czemu mogą wykonywać go bezpiecznie wszyscy chętni, którzy pragną pozbyć się zbędnych kilogramów, wzmocnić mięśnie posturalne po przebytych kontuzjach, zwiększyć elastyczność, siłę i wytrzymałość. Body Shape posiada dużą popularność wśród kobiet dzięki ćwiczeniom w grupie, nie za wysokim tempie ćwiczeń i poziomie wykonywanych ćwiczeń.

<https://youtu.be/MJjML2vGHp0>

TYDZIEŃ II

Dzień dobry!

Proponujemy i zachęcamy do zapoznania się z przepisami i zasadami gry w piłkę ręczną. Wysyłamy link, który możecie obejrzeć sobie na wesoło zdobywając jednocześnie wiedzę dotyczącą piłki ręcznej.

<https://www.gramywreczna.pl/wp-content/uploads/2017/01/zasadygrywpi%C5%82ke%CC%A8re%CC%A8czna%CC%A8.pdf>

http://13lo.szczecin.pl/sport/biblioteczka/przepisy_pr.pdf

Życzymy Wam dużo zdrowia – nauczyciele wychowania fizycznego.