**Propozycje ZSP w Białowieży dotyczące realizacji podstawy programowej z wychowania fizycznego.**

Szanowni Państwo, uczniowie z uwagi na zaistniałą sytuację zachęcamy do aktywności fizycznej w warunkach domowych.

Warto pamiętać że, minimalna dzienna dawka ruchu niezbędna dla naszego zdrowia, to minimum 30 do 60 minut wysiłku o umiarkowanym natężeniu tętno ok. 120 uderzeń/minutę.

Propozycje aktywnego spędzania czasu:

- stosuj gimnastykę poranną –poprawia funkcjonowanie organizmu w ciągu dnia

- wykonuj ćwiczenia rozciągające (stretching)- poprawiające ogólną sprawność organizmu

- odciążaj kręgosłup, dotleniaj organizm w prostych ćwiczeniach przy uchylonym lub otwartym oknie w przerwach między pracą przy komputerze

- wykonuj ćwiczenia siłowe ( brzuszki, wygięcia, pompki, przysiady, ćwierćskoki, inne w miarę możliwości wykonywane w czasie lekcji w-f)

– zacznij od małej liczby powtórzeń w serii np. 5-6-7… itd.) zasada stopniowania wysiłku

- pamiętaj o zasadzie powtarzania serii ćwiczeń (różne ćwiczenia np. 2-3-4 serie) zwiększaj liczbę serii po tygodniu- po dwóch

Ćwiczenia wykonuj przy uchylonym lub otwartym oknie z zachowaniem wszystkich zasad bezpieczeństwa, które poznałeś na lekcjach.

Ruch i ćwiczenia fizyczne w rozwoju młodego organizmu ruch pełni ogromną rolę.

Wykorzystaj więc czas na poprawę swojego zdrowia i odporności tak potrzebnej w obecnych czasach.

BHP

 - przygotuj miejsce do ćwiczeń wspólnie z rodzicem

- przeszkody podsuń do ściany, jeśli ktoś ma możliwość wykonuj na świeżym powietrzu (własnym podwórku).

- ćwicz razem lub pod nadzorem rodzica lub osoby pełnoletniej

- zachowaj jak najwięcej zasad bezpieczeństwa

Dla chętnych z wykorzystaniem stron internetowych:

1. wpisz w wyszukiwarce internetowej - ćwiczenia dla dzieci w wieku (wpisz swój wiek np.11 lat)
2. wpisz w wyszukiwarce internetowej - ćwiczenia dla dzieci w domu w wieku (wpisz swój wiek np.11 lat)

Obejrzyj kilka i wybierz ćwiczenia, które jesteś w stanie bezpiecznie wykonać w warunkach domowych.

Przykładowe linki do wykorzystania:

<https://www.kidsandsport.pl/zdrowo-i-sportowo/udzial-w-akcji/materialy-edukacyjne/>

<https://krokdozdrowia.com/cwiczenia-zrobienia-domu-7-pomyslow/>

<https://www.youtube.com/watch?v=NOp-2KeuqN8>

<https://www.youtube.com/watch?v=E_L0JcYJE2g>