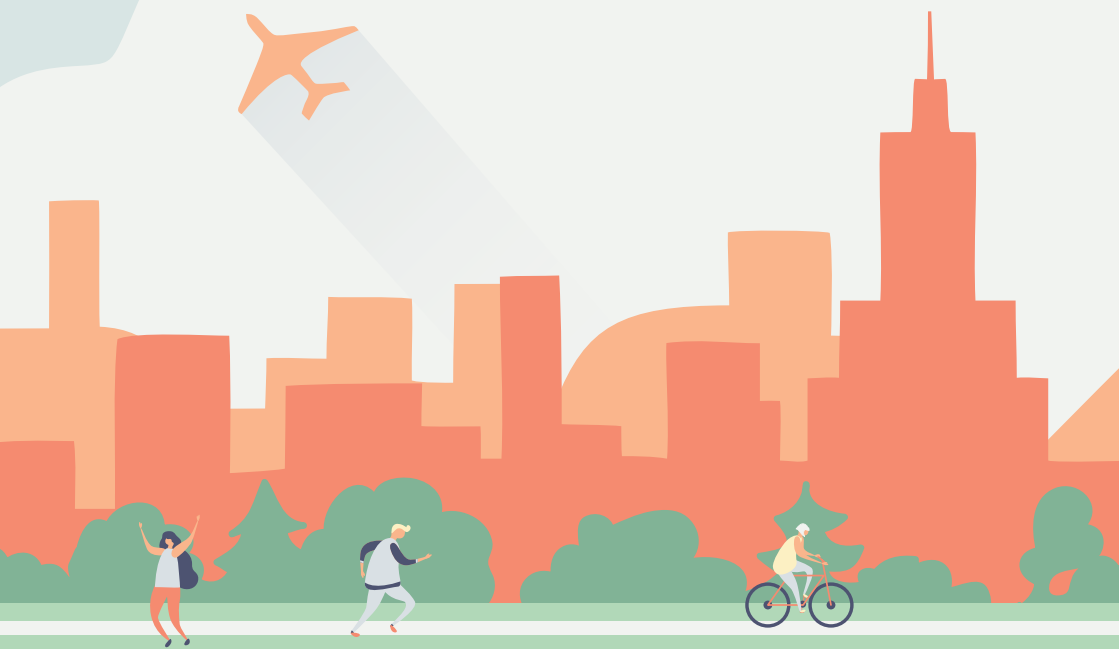


Aktywni w mieście





Publikacja powstała w ramach projektu „Aktywni w mieście”, realizowanego przez Fundację Szkoła z Klasą, a finansowanego przez Urząd Dzielnicy Śródmieście Miasta Stołecznego Warszawy.

Autorki: Natalia Puciłowska, Anna Gilla

Redakcja i korekta: Anna Gilla

Projekt graficzny i skład: Katarzyna Puciłowska

Warszawa, listopad 2020



WSTĘP

Pandemia to dla nas wszystkich szczególny czas. Jak nigdy dotąd, z jeszcze większą siłą przekonaliśmy się, jak ważne jest dobre funkcjonowanie naszego organizmu. Ważna jest również świadomość, że poprzez odpowiednie wybory, codziennie możemy wpływać na nasze zdrowie. Miesiące, które większość z nas spędziła w czterech ścianach, utwierdziły nas w przekonaniu, jak istotne dla dobrego samopoczucia są aktywność fizyczna i rekreacja w plenerze.

W Fundacji Szkoła z Klasą na co dzień pracujemy z nauczycielkami i nauczycielami. W trudach zdalnego i hybrydowego nauczania, cały czas jesteśmy z Wami. Wiemy, ile wyzwań stawia przed Wami nowa forma pracy z uczniami. Tym razem postanowiliśmy zająć się tematem, którego wartość podkreśliły ograniczenia ostatnich miesięcy - wychowaniem fizycznym. Przygotowaliśmy publikację, która przyda się zarówno nauczycielom, jak i rodzicom, dzieciom i młodzieży, ale też wszystkim tym, którzy cenią aktywne i zdrowe życie.

Oddajemy w Wasze ręce materiał edukacyjny, w którym znajdziecie propozycje wspólnych aktywności, podnoszących sprawność fizyczną dzieci, młodzieży i ich rodziców. Znajdziecie tu konkretne opisy ćwiczeń i pomysły na aktywne spędzanie czasu w domu, ale również na świeżym powietrzu, ze szczególnym uwzględnieniem infrastruktury dzielnicy Śródmieście.

Jak możecie wykorzystać ten materiał? Przede wszystkim dzienniczek pozwoli Wam zaplanować i uporządkować codzienne aktywności. I to nie tylko te sportowe, ale również te, wynikające np. z domowych obowiązków. Zapiszcie czas trwania wykonywanych ćwiczeń, zaznaczcie swoje codzienne samopoczucie i dzielcie się swoimi sukcesami z innymi. Zachęćcie swoje dzieci lub uczniów do wspólnej aktywności. Niech porównują swoje osiągnięcia z rówieśnikami. Wierzmy, że śledzenie postępów zadziała na wszystkich motywująco.

Jednak przede wszystkim zadbajcie z nami o swoje zdrowie, bo w zdrowym ciele, zdrowy duch!

Zespół Fundacji Szkoła z Klasą

PONIEDZIAŁEK

Data.....

CEL NA DZIŚ

.....
.....
.....
.....
.....

PAMIĘTAJ

.....
.....
.....
.....
.....



Cytat dnia

„Nigdy nie narzekaj, że masz w życiu pod górkę, jeżeli zdecydowałeś iść na sam szczyt”.

Autor nieznan

ZADANIE DO WYKONANIA

1. ZDOBYWCY SCHODÓW

Na początek proponujemy ćwiczenia wzmacniające mięśnie nóg i poprawiające wydolność organizmu z wykorzystaniem schodów, czyli naturalnych miejskich przeszkód.

Czy gdzieś w okolicy Waszego domu znajdują się wysokie schody, po których można biegać i skakać? Jeżeli nie, to wybierzcie się koniecznie do Parku Agrykola. Znajdziecie tam świetny teren do treningu.

Zdobycy schodów – oto Wasz zestaw ćwiczeń:

5 serii – wbiegnij na szczyt schodów i zbiegnij na dół z 15 sekundową przerwą pomiędzy aktywnością;

5 serii - wchodzenie na schody wykrokami (co dwa lub trzy schodki) + zbieg na dół;

5 serii - wskoki i zeskoki obunóż (pamiętaj o uginaniu kolan i miękkim lądowaniu);

5 serii - sprint, kto będzie najszybciej na górze i kto najszybciej zbiegnie (koniecznie zapisz swój czas i porównaj go z rówieśnikami).

A może będziecie chcieli zrobić więcej powtórzeń takiego zestawu ćwiczeń?

Powodzenia!

UWAGI

.....
.....
.....
.....
.....

Ilość godzin snu

1	2	3
4	5	6
7	8	9

więcej

Samopoczucie



Czas poświęcony na zadanie

□	□	:	□	□
---	---	---	---	---

ZADANIE DO WYKONANIA

Trudniejsza wersja tej gry wygląda tak, że kładziemy kamyk/monetę na początkowym polu, a następnie skacząc z klasy do klasy popychamy je stopą i przesuwamy na kolejne pola.

Dla starszej młodzieży proponujemy **TRÓJSKOK**. Na czym polega ta aktywność?

- Robisz określonej długości rozbieg i zaczynając od linii startu wykonujesz trzy, następujące jeden po drugim, skoki.
- Mierzysz odległość, na którą udało ci się przemieścić.
- Rywalizują dwa zespoły (sumuje się wszystkie wyniki indywidualne - każdy zawodnik ma trzy próby).
- Wspólny wynik (suma skoków indywidualnych w drużynie) decyduje o zwycięstwie zespołu, a w przypadku równego wyniku zespołów, o zwycięstwie decyduje najdalszy skok indywidualny.



WTOREK

Data.....

CEL NA DZIŚ

.....

.....

.....

.....

UWAGI

.....

.....

.....

.....

.....

PAMIĘTAJ

.....

.....

.....

.....

Ilość godzin snu

1	2	3
4	5	6
7	8	9

więcej

Samopoczucie



Czas poświęcony na zadanie



Cytat dnia

„Motywacja pozwala wystartować. Nawyk utrzymuje w ruchu”.
Jim Ryun

ZADANIE DO WYKONANIA

3. PIESZA WYCIECZKA PO ŚRÓDMIEJSKICH PARKACH

Zaproś swoich najbliższych na wspólny spacer (rodziców, dziadków, koleżankę/kolegę, zabierzcie też psa). Czas spędzony razem mogą umilić Wam zdrowe przekąski np. koktajl owocowy lub ciasteczka owsiane. Rozmowy na spacerze, przy dobrym jedzeniu wychodzą najlepiej. 45 minut na świeżym powietrzu na pewno poprawi Waszą odporność.

Dzielnica Śródmieście ma do zaoferowania wiele pięknych parków na spacer. Może odwiedzić jeden z nich? Skorzystajcie z naszej mapki. Powodzenia!



ŚRODA

Data.....

CEL NA DZIŚ

.....
.....
.....
.....

PAMIĘTAJ

.....
.....
.....
.....

UWAGI

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Ilość godzin snu

1	2	3
4	5	6
7	8	9

więcej

Samopoczucie



Czas poświęcony na zadanie



CZWARTEK

Data.....

CEL NA DZIŚ

.....
.....
.....
.....

PAMIĘTAJ

.....
.....
.....
.....

UWAGI

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Cytat dnia

„Wyobraźnia jest ważniejsza od wiedzy, ponieważ wiedza jest ograniczona”.
Albert Einstein

ZADANIE DO WYKONANIA

4. GIMNASTYKA WYOBRAŹNI

Przed Wami nauka koordynacji i trening pamięci. Do wykonania tego zadania potrzebujecie drugiej osoby. Jedna osoba z pary pokazuje jeden ruch, druga go powtarza i dodaje swój ruch. W ten sposób budujecie sekwencję złożoną z przynajmniej 8 ruchów.

- Możecie skakać, robić przysiady, kłaść się na ziemi.
- Możecie działać w odbiciu lustrzanym, albo stanąć obok siebie.
- Możecie ruszać się do ulubionej muzyki, albo w ciszy powtarzać kolejne figury.
- Zróbcie, co tylko podpowiada Wam wyobraźnia.

Kto zapamięta dłuższą sekwencję ruchów?

Kończącą wersję swojego układu koniecznie nagrajcie i pokażcie nauczycielowi WF.



Ilość godzin snu

1	2	3
4	5	6
7	8	9

więcej

Samopoczucie



Czas poświęcony na zadanie



Cytat dnia

„Granice [możliwości] tak jak strach są często iluzją”.
Michael Jordan

PIĄTEK

Data.....

ZADANIE DO WYKONANIA

5. NIECH SIŁA BĘDZIE Z TOBĄ! CZAS NA SIŁOWNI PLENEROWE

Podczas ćwiczeń z oporem możecie budować siłę, a także wzmocnić kości.

Do dzieła!

Zapoznajcie się z listą siłowni plenerowych dzielnicy Śródmieście:

1. Teren przy Muzeum Historii Żydów Polskich „Polin”, ul. Karmelicka/ róg Anielewicza
2. Zieleniec pod Gnojną Górą, ul. Bugaj
3. Park Marszałka Edwarda Rydza-Śmigłego
4. Park Janiny Porazińskiej
5. Okolice ul. Inflanckiej
6. Park Mirowski, Aleja Piotra Drzewieckiego
7. Skwer na placu Jana Henryka Dąbrowskiego

Spróbujcie sprawdzić wszystkie sprzęty na siłowni (instrukcje jak z nich korzystać znajdziecie na miejscu). Wykonajcie 15-20 powtórzeń każdego ćwiczenia na kolejnych stacjach.

CEL NA DZIS

.....
.....
.....
.....
.....

PAMIĘTAJ

.....
.....
.....
.....
.....

UWAGI

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....



Ilość godzin snu

1	2	3
4	5	6
7	8	9

więcej

Samopoczucie



Czas poświęcony na zadanie



W dzielnicy Śródmieście znajdziecie także siłownie street workout'owe czyli takie, które głównie składają się z drążków. Przykładowe lokalizacje takich siłowni:

1. Street workout "Pod Mostem Świętokrzyskim"
2. Street workout Pl. Zbawiciela (Koszykowa 3)
3. Street workout siłownia plenerowa (bulwar Flotylii Wiślanej)
4. Street workout park Mirowski

Na wymienionych siłowniach możecie wypróbować kilka ćwiczeń:

- Jak długo potrafisz wisieć na drążku na prostych rękach? (Proste? ... na jednej ręce!)
- Ile razy potrafisz przyciągnąć kolana do klatki piersiowej będąc w zwisie?
- Czy wisząc na drążku potrafisz dotknąć stopami rąk? Jeżeli tak, to ile powtórzeń wykonasz?
- A może jesteście w stanie się podciągnąć? Jeżeli tak, to ile razy?

Zapisz swoje wyniki na końcu dzienniczka.

PIĄTEK

Data.....

CEL NA DZIŚ

.....

.....

.....

PAMIĘTAJ

.....

.....

.....



UWAGI

.....

.....

.....

Ilość godzin snu

1	2	3
4	5	6
7	8	9

więcej

Samopoczucie



Czas poświęcony na zadanie

□	:	□
---	---	---

MYŚL NA WEEKEND

„Kto nie chce, kiedy może, ten nie będzie mógł, kiedy będzie chciał”.

Winston Churchill

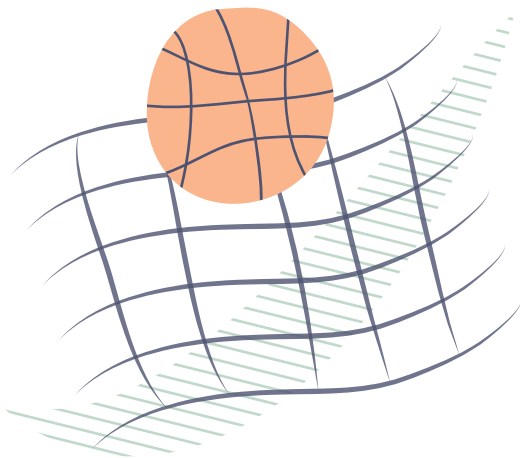
ZADANIE DO WYKONANIA

TO BĘDZIE MECZ

Skompletujcie drużynę z członków rodziny, sąsiadów lub znajomych ze szkoły i rozegrajcie prawdziwy mecz.

Liczba uczestników: wystarczą 4 osoby.

Liczy się dobra zabawa. Wybierzcie swoją ulubioną aktywność: siatkówka, koszykówka, piłka nożna, unihokej, futsal, piłka ręczna, tenis stołowy w Ośrodku Sportu i Rekreacji Dzielnicy Śródmieście - Polna.



SOBOTA

Data.....

PLANY NA WEEKEND

.....
.....
.....
.....
.....

PAMIĘTAJ

.....
.....
.....
.....
.....

UWAGI

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Ilość godzin snu

1	2	3
4	5	6
7	8	9

więcej

Samopoczucie



Czas poświęcony na zadanie



Jeśli nie macie możliwości wybrania się do OSiR Polna, możecie również rozegrać mecz na boisku przy Waszej szkole lub w pobliskim parku.

NIEDZIELA

Data.....

PLANY NA WEEKEND

.....
.....
.....
.....

PAMIĘTAJ

.....
.....
.....
.....



UWAGI

.....
.....
.....
.....

Ilość godzin snu

1	2	3
4	5	6
7	8	9

więcej

Samopoczucie



Czas poświęcony na zadanie

□	□	:	□	□
---	---	---	---	---

*młodzież

A może spróbujecie nauczyć się powitania słońca, czyli prawdopodobnie najpopularniejszej sekwencji jogi na świecie? W internecie znajdziecie wiele filmików pokazujących, jak wykonać prawidłowo tę sekwencję ćwiczeń. Spróbujcie, a nie pożałujecie!

Jak się teraz czujecie? Macie więcej energii? Zapiszcie swoje wrażenia w polu poniżej.



UWAGI

.....

.....

.....

.....

Ilość godzin snu

1	2	3
4	5	6
7	8	9

więcej

Samopoczucie



Czas poświęcony na zadanie

□	□	:	□	□
---	---	---	---	---

Cytat dnia

„Każdy dzień może nie być dobry, ale każdego dnia jest coś dobrego”.

Alice Morse Earle



WTOREK

Data.....

ZADANIE DO WYKONANIA

7. POSZUKIWACZE ZABYTKÓW

Poznajcie historyczne atrakcje dzielnicy Śródmieście.

Wraz z rodzicami lub samodzielnie stwórzcie listę 5-6 najciekawszych dla Was zabytków np. na Starym Mieście. Przemierzajcie się na rowerze, wrotkach lub hulajnodze. Na znak odnalezienia zaplanowanego punktu wycieczki zróbcie sobie pamiątkowe zdjęcie. Na koniec podsumujcie, ile kilometrów udało Wam się wspólnie pokonać.

CEL NA DZIŚ

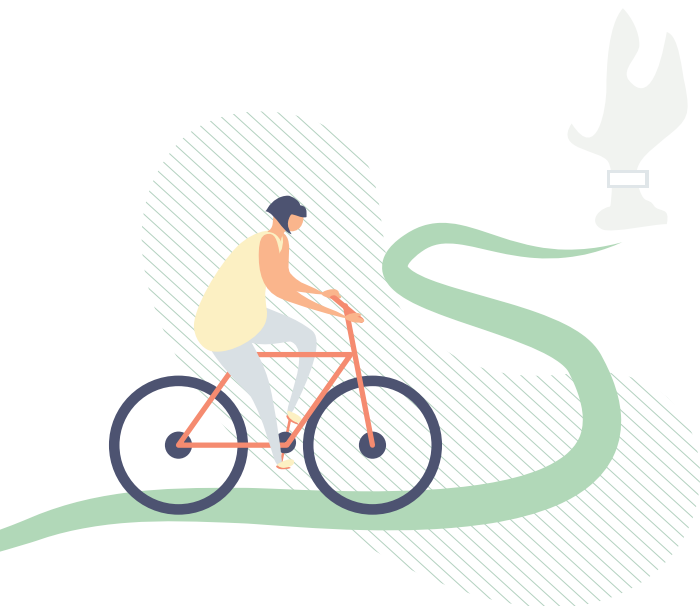
.....
.....
.....
.....

PAMIĘTAJ

.....
.....
.....
.....

UWAGI

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....



Ilość godzin snu

1	2	3
4	5	6
7	8	9

więcej

Samopoczucie



Czas poświęcony na zadanie



***młodzież:**

TABATA ZE SKAKANKĄ

Ten rodzaj aktywności na pewno poprawi Waszą kondycję i wytrzymałość. Tabata to forma intensywnego treningu interwałowego.

Proponujemy następujący czas ćwiczeń - 4 minuty 20 sekund skakania na skakance + 10 sekund przerwy i tak 8 serii.

W internecie można znaleźć specjalny licznik czasu, a także muzykę do tabaty, co bardzo ułatwia odliczanie czasu i serii ćwiczeń.

Chcielibyście rozbudować i urozmaicić trening? Możecie zrobić także kilka 4-minutowych tabat z wykorzystaniem np.:

- przysiadów ze skakanką naprężoną między rękami uniesionymi w górę,
- lajkonika z wysoko unoszonymi kolanami,
- wypadów w przód z przekładaniem skakanki między nogami.



UWAGI

.....

.....

.....

.....

.....

Ilość godzin snu

1	2	3
4	5	6
7	8	9

więcej

Samopoczucie



Czas poświęcony na zadanie



CZWARTEK

Data.....

CEL NA DZIŚ

.....
.....
.....
.....

PAMIĘTAJ

.....
.....
.....
.....

UWAGI

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Cytat dnia

“Możesz zrobić wszystko, co chcesz jeśli tylko trzymasz się tego celu wystarczająco długo”.

Helen Keller

ZADANIE DO WYKONANIA

9. CZAS NA SKATEPARK

W tym miejscu macie możliwość popracować nad nowymi umiejętnościami lub możecie dopracować już wcześniej poznane triki na rowerze, deskorolce, hulajnodze czy wrotkach. Warto zaznaczyć, że nie trzeba uprawiać sportów ekstremalnych, aby korzystać z takich ciekawych miejsc w mapie Warszawy.

Przykładowe lokalizacje:

1. Skatepark Jutrzenka (Rozbrat 5)
2. Skatepark pod mostem Świętokrzyskim
3. Skatepark świętokrzyska (Świętokrzyska 39)

Pamiętajcie o ochroniaczach na kolana i łokcie, kasku oraz doborowym towarzystwie. Może ktoś ze znajomych lub rodziny może nauczyć Was paru sztuczek na deskorolce lub rolkach? Jeżeli nie, to zastanówcie się nad wsparciem profesjonalnego trenera.



Ilość godzin snu

1	2	3
4	5	6
7	8	9

więcej

Samopoczucie



Czas poświęcony na zadanie

□	:	□
---	---	---

Cytat dnia

"Treningi są jak mycie zębów; Nie myślę o nich. Po prostu to robię. Decyzja została podjęta".

Patti Sue Plummer

ZADANIE DO WYKONANIA

10. FARTLEK - ZABAWA BIEGOWA NA AGRYKOLI

Słowo FARTLEK pochodzi z języka szwedzkiego i określa „zabawę prędkością”. Gotowi na nowe wyzwanie?

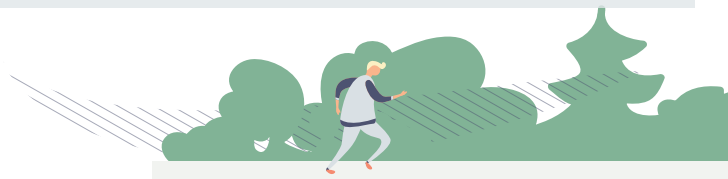
1. Zaczynajcie od rozgrzewki. Rozruszajcie stawy skokowe i kolana, a następnie wykonajcie kilka kótek na bieżni bardzo wolnym truchtem - ok. 15 minut.

2. Część główna treningu będzie polegała na ciągłym biegu, w trakcie którego wielokrotnie będziemy zmieniać tempo. Nasza propozycja:

- 1 minuta szybkiego biegu + 1 minuta wolnego truchtu
- 2 minuty szybkiego biegu + 2 minuty wolnego truchtu
- 3 minuty szybkiego biegu + 3 minuty wolnego truchtu
- 2 minuty szybkiego biegu + 2 minuty wolnego truchtu
- 1 minuta szybkiego biegu + 1 minuta wolnego truchtu

3. Roztruchanie + stretching czyli ok. 10 minut spokojnego truchtu lub marszu i kilka ćwiczeń rozciągających głównie nogi (np. przyciąganie pięty do pośladka, spokojny wypad na przód i bok, skłony do prostych nóg w siadzie).

Nie lubicie biegać? Intensywny bieg możecie zamienić na szybki marsz, a trucht na tempo spacerowe. Najważniejszy jest ruch. Spróbujcie zabawy ze znajomymi lub rodzicami. Kto pokonał większe odległości? Ile kótek na boisku wykonaliście?



PIĄTEK

Data.....

CEL NA DZIŚ

.....
.....
.....
.....

PAMIĘTAJ

.....
.....
.....
.....

UWAGI

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Ilość godzin snu

1	2	3
4	5	6
7	8	9

więcej

Samopoczucie



Czas poświęcony na zadanie



Propozycje zadań:

- ruchowe (np. zrób 5 pompek lub 50 pajacyków),
- artystyczne (np. namaluj kredą na chodniku Pałac Kultury/Syrenkę Warszawską),
- poznawcze (np. rozwiąż zadanie matematyczne związane z wymiarami boiska, rozwiąż rebus lub odpowiedz na zagadkę),
- kreatywne (np. ułóż krótki wiersz, nagraj filmik opowiadający w ciekawy sposób o miejscu, w którym się znajdujesz).

Drużyna A wymyśla zadania dla drużyny B i odwrotnie. Okreście maksymalny czas gry. Która drużyna wykona wszystkie zadania – wygrywa.

Gotowi?



NIEDZIELA

Data.....

PLANY NA WEEKEND

.....

.....

.....

.....

.....

PAMIĘTAJ

.....

.....

.....

.....

.....

UWAGI

.....

.....

.....

.....

.....

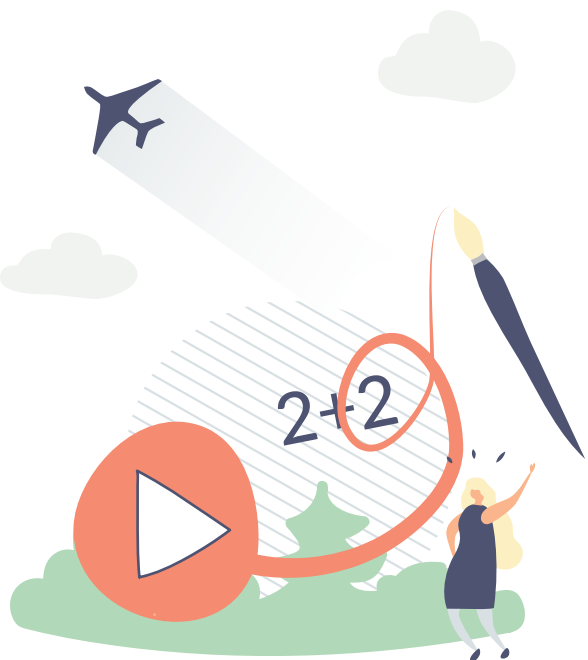
.....

.....

.....

.....

.....



Ilość godzin snu

1	2	3
4	5	6
7	8	9

więcej

Samopoczucie



Czas poświęcony na zadanie

□	:	□
---	---	---

PONIEDZIAŁEK

Data.....

CEL NA DZIŚ

.....
.....
.....
.....

PAMIĘTAJ

.....
.....
.....
.....

UWAGI

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Cytat dnia

*"Musisz wierzyć w siebie, kiedy nikt inny nie wierzy - to czyni cię zwycięzcą".
Venus Williams*

ZADANIE DO WYKONANIA

11. TRENING W NATURZE

Czas na gimnastykę na świeżym powietrzu! Wykonajcie w parku/ lesie/ ogródku trening w postaci stacji, które będą obejmowały:

- 20 przysiadów
- 5 pompek
- 30 pajacyków
- 10 wykroków na prawą i lewą nogę
- 1 minutę biegu w miejscu

*młodsze dzieci

Kto wykona najwięcej obwodów? Tata, mama, a może najmłodszy w rodzinie? Pochwalcie się wynikami!



Ilość godzin snu

1	2	3
4	5	6
7	8	9

więcej

Samopoczucie



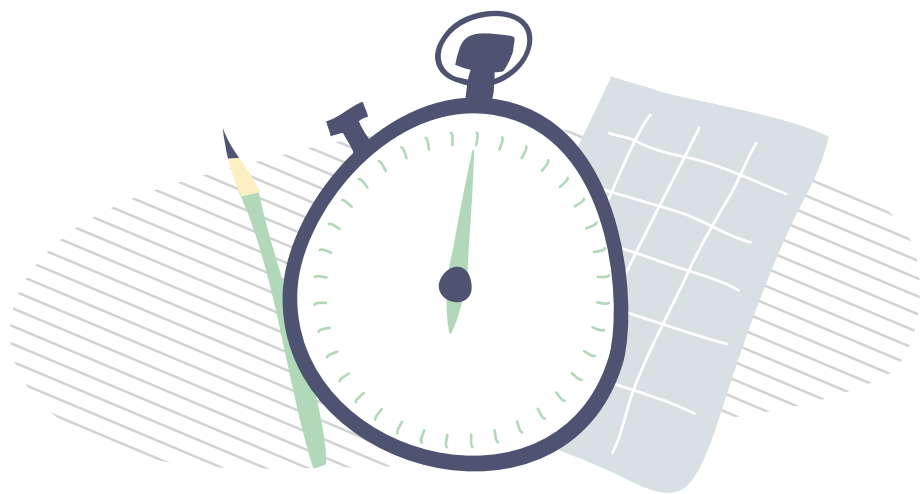
Czas poświęcony na zadanie

□	:	□
---	---	---

*młodzież

Co powiecie na małą rywalizację? Czas ćwiczeń to 30 minut. Policzcie, ile obwodów wykonajcie w wyznaczonym czasie i zsumujcie wszystkie wyniki np. w swojej klasie czy grupie znajomych. Zanotujcie to koniecznie na końcu dzienniczka.

Nie martwcie się, jeżeli będzie padał deszcz lub będzie za zimno na trenowanie na świeżym powietrzu. Ten sam trening możecie wykonać w domu. Przygotujcie stacje w mieszkaniu i zaangażujcie wszystkich domowników do zabawy.



UWAGI

.....

.....

.....

.....

Ilość godzin snu

1	2	3
4	5	6
7	8	9

więcej

Samopoczucie



Czas poświęcony na zadanie

□	□	:	□	□
---	---	---	---	---

WTOREK

Data.....

CEL NA DZIŚ

.....
.....
.....
.....

PAMIĘTAJ

.....
.....
.....
.....

UWAGI

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Cytat dnia:

„To jest mały krok dla człowieka, ale wielki skok dla ludzkości”.
Neil Armstrong

ZADANIE DO WYKONANIA

12. ZBIERAMY KROKI

Sprawdzaliście kiedyś, ile robicie kroków w ciągu całego dnia? Nasz cel na dziś to minimum 10 000 kroków (ok. 7 km) od rana do północy. Kroki możecie zliczać za pomocą aplikacji w telefonie lub specjalnego zegarka.

*młodsze dzieci

Zbierajcie kroki razem z rodzicami, a wynik końcowy może stanowić zsumowana liczba kroków całej rodziny.



Ilość godzin snu

1	2	3
4	5	6
7	8	9

więcej

Samopoczucie



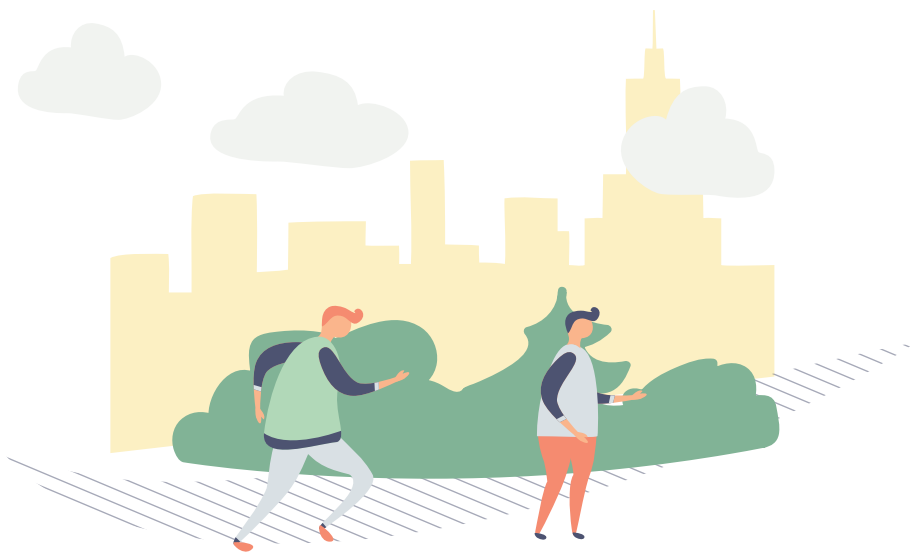
Czas poświęcony na zadanie

□	□	:	□	□
---	---	---	---	---

*młodzież

Zamiast spaceru spróbujcie zrobić trening biegowy. Na początek 3 minuty biegu i 7 minut marszu.

Powodzenia!



UWAGI

.....

.....

.....

.....

.....

Ilość godzin snu

1	2	3
4	5	6
7	8	9

więcej

Samopoczucie



Czas poświęcony na zadanie

□	□	:	□	□
---	---	---	---	---

ŚRODA

Data.....

CEL NA DZIŚ

.....
.....
.....
.....

PAMIĘTAJ

.....
.....
.....
.....

UWAGI

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Cytat dnia

„Jeśli masz marzenie, daj mu zaistnieć”.
Richard M. DeVos

ZADANIE DO WYKONANIA

13. DOMOWE WYZWANIA

*młodsze dzieci

Kreatywność to podstawa. Zamknijcie oczy i wyobraźcie sobie, że przez cały Wasz pokój (a jeżeli macie ochotę to przez całe mieszkanie) płynie rzeka, dosłownie wszędzie jest woda. Waszym zadaniem jest przejść na drugą stronę pokoju skacząc po kamieniach. Cel? Nie możecie wpaść do wody! Kamienie to poduszki, krzesła, koce itp. Ma być trudno. Poduszki rozłóżcie tak, aby przemieszczanie się było wymagające. Udało się? Zmieńcie ustawienie i zacznijcie zabawę od nowa.



Ilość godzin snu

1	2	3
4	5	6
7	8	9

więcej

Samopoczucie



Czas poświęcony na zadanie

□	□	:	□	□
---	---	---	---	---

*młodzież

Znacie ćwiczenie zwane przykucem słowiańskim? Jest to głęboki przysiad.

W niektórych kulturach w tej pozycji się odpoczywa. Robiąc głęboki przysiad odpoczywa Wam kręgosłup, przywraca się naturalny zakres ruchu w stawie skokowym, kolanowym i biodrowym. W tej pozycji można czytać książki czy pracować na komputerze.

Jak wygląda prawidłowo wykonana pozycja?

Wykonajcie głęboki przysiad, pamiętając o:

- stopach rozstawionych na szerokość ramion,
- palcach u stóp ustawionych delikatnie na zewnątrz,
- całych stopach leżących na ziemi (pięty nie mogą się oderwać),
- kolanach w linii stóp, otwieranych łokciami na zewnątrz.

Zadanie: spróbujcie wytrzymać w tej pozycji 5 minut, jeżeli się uda to każdego dnia dodajcie kolejną minutę. Z czasem będzie to dla Was coraz wygodniejsza pozycja.



UWAGI

.....

.....

.....

.....

.....

Ilość godzin snu

1	2	3
4	5	6
7	8	9

więcej

Samopoczucie



Czas poświęcony na zadanie



CZWARTEK

Data.....

CEL NA DZIŚ

.....
.....
.....
.....

PAMIĘTAJ

.....
.....
.....
.....

UWAGI

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Cytat dnia:

„Od tego jak spędzamy każdy dzień, zależy to, jak spędzamy życie”.
Annie Dillard

ZADANIE DO WYKONANIA

14. BULWARY WIŚLANE NA SPORTOWO

Bulwary Wiślane kryją w sobie wiele przestrzeni do ćwiczeń. Odkryjcie nad Wisłą co najmniej cztery atrakcje sportowe. Wykonajcie na każdym przystanku ćwiczenia przez co najmniej 5 minut i udokumentujcie aktywności robiąc zdjęcie lub film. Zabierzcie ze sobą rodzinę lub znajomych. W towarzystwie zawsze raźniej. Możecie sami zaplanować trasę wycieczki i aktywności lub skorzystać z naszych propozycji.

1. Drażki pod Mostem Świętokrzyskim.
2. Siłownia plenerowa pod Mostem Świętokrzyskim.
3. Miejskie trampoliny na Bulwarze Bohdana Grzymały-Siedleckiego.
4. Trucht/ szybki marsz od Centrum Nauki Kopernik aż do Mostu Gdańskiego.



Ilość godzin snu

1	2	3
4	5	6
7	8	9

więcej

Samopoczucie



Czas poświęcony na zadanie

□	□	:	□	□
---	---	---	---	---

Cytat dnia

„Bądź wdzięczny za trudne chwile. One pozwalają ci się rozwijać. Bądź wdzięczny za swoje ograniczenia, ponieważ one dają ci szansę na poprawę. Bądź wdzięczny za każde nowe wyzwanie, ponieważ ono buduje twoją siłę i charakter. Bądź wdzięczny za swoje błędy. Przekazują Ci cenne lekcje”.
Autor nieznany

ZADANIE DO WYKONANIA

15. CZAS NA RELAKS

Poświęćcie trochę czasu na relaks i spokojne ćwiczenia rozciągające. Po całym dniu w szkole czy przy komputerze należy Wam się trochę aktywnego odpoczynku.



PIĄTEK

Data.....

CEL NA DZIŚ

.....
.....
.....
.....

PAMIĘTAJ

.....
.....
.....
.....

UWAGI

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Ilość godzin snu

1	2	3
4	5	6
7	8	9

więcej

Samopoczucie



Czas poświęcony na zadanie

□	□	:	□	□
---	---	---	---	---

Oto zestaw 5 ćwiczeń, które możecie wykonać samodzielnie w domu lub w parku na trawie.

1. Połóżcie się na plecach i przyciągnijcie kolana do klatki piersiowej. Możecie się delikatnie pokołysać przód-tył lub na boki. Wykonujcie równomiernie wdech nosem i wydech ustami.
2. Leżąc na plecach, przyciągnijcie kolana do klatki piersiowej i złapcie się za palce u stóp. Wyprostujcie naprzemiennie raz prawą, raz lewą nogę i zatrzymajcie każdą pozycję na 15-30 sekund, następnie wyprostujcie dwie nogi jednocześnie.
3. W pozycji leżącej przyciągnijcie jedno kolano do klatki piersiowej, drugą nogę wyprostujcie i połóżcie na ziemi. Następnie wykonajcie skręt bioder i przyciągnijcie kolano nogi zgiętej do podłogi. Postarajcie się zatrzymać łopatki na podłodze, a głowę skierujcie w przeciwnym kierunku do nogi zgiętej. Zatrzymajcie pozycję na ok. 30 sekund i to samo wykonajcie na drugą stronę.
4. Połóżcie się na brzuchu i przyciągnijcie pięty do pośladków. Kolana mogą być ułożone szerzej niż szerokość bioder. Dociskajcie biodra do podłogi i głęboko oddychajcie.
5. Usiądźcie na piętach, stopy złączone, a kolana rozstawione szeroko. Wyciągnijcie ręce do przodu, połóżcie głowę (czoło) na ziemi, starajcie się dotknąć klatką piersiową i pępkiem do podłogi. Zróbcie kilka głębokich wdechów i wydechów.



Ilość godzin snu



więcej

Samopoczucie



Czas poświęcony na zadanie



MYŚL NA WEEKEND:

„Nikt, kto kiedykolwiek dał z siebie wszystko, nie żałował tego”.
George Halas

ZADANIE DO WYKONANIA

ROZGRYWKI RODZINNE

Przygotujcie swoją własną grę ruchową. Bardzo dobrze jest połączyć sport z zabawą. Ma być śmiech, szczęście i przyjemność. Proponujemy turniej zabaw rodzinnych. W parku lub w domu, w zależności od pogody i możliwości.



SOBOTA

Data.....

PLANY NA WEEKEND

.....
.....
.....
.....

PAMIĘTAJ

.....
.....
.....
.....

UWAGI

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Ilość godzin snu

1	2	3
4	5	6
7	8	9

więcej

Samopoczucie



Czas poświęcony na zadanie



TABELKA Z WYNIKAMI

W kolumnie oznaczonej „√” zaznaczcie wykonanie zadania. W kolumnie „WYNIK” zapiszcie swoje osiągnięcia. W kolumnie „REKORD” zaznaczcie, jeżeli uda Wam się otrzymać lepszy wynik niż zaproponowana przez nas liczba powtórzeń.

POWODZENIA!

NUMER ĆWICZENIA	ZALICZENIE ZADANIA	√	WYNIK	REKORD
1	ZDOBYWCY SCHODÓW: 1 powtórzenie całego zestawu ćwiczeń			
2	GRA W KLASY lub TRÓJSKOK Wykonanie jednej z opisanych aktywności			
3	PIESZA WYCIECZKA PO ŚRÓDMIEJSKICH PARKACH 45 min spaceru i minimum 1 park			
4	GINNASTYKA WYOBRAŹNI Przygotowanie sekwencji złożonej z przynajmniej 8 ruchów			
5	NIECH SIŁA BĘDZIE Z TOBĄ! CZAS NA SIŁOWNIE PLENEROWE Wykonanie minimum 15 powtórzeń ćwiczeń na każdym sprzęcie z 1 wybranej siłowni plenerowej			
WEEKEND	TO BĘDZIE MECZ Rozegranie meczu i aktywność przez minimum 30 min			
6	AKTYWNY PORANEK 1 powtórzenie całego zestawu ćwiczeń			
7	POSZUKIWACZE ZABYTKÓW Przejście przez minimum 5 punktów na mapie i aktywność przez minimum 30 min			
8	WYZWANIE ZE SKAKANKĄ W ROLI GŁÓWNEJ Wykonanie jednej z opisanych aktywności			
9	CZAS NA SKATEPARK Odwiedzenie jednego ze skateparków i aktywność przez minimum 30 min			
10	FARTLEK - ZABAWA BIEGOWA NA AGRYKOLI Rozgrzewka+część główna+stretching			
WEEKEND	MIEJSKIE PODCHODY Przejście przez 5 punktów na mapie i wykonanie wszystkich zadań			
11	TRENING W NATURZE 1 powtórzenie całego zestawu ćwiczeń			
12	ZBIERAMY KROKI Wykonanie minimum 10.000 kroków			
13	DOMOWE WYZWANIA Wykonanie jednej z opisanych aktywności			
14	BULWARY WIŚLANE NA SPORTOWO Wykonanie minimum 20 min ćwiczeń na 4 atrakcjach sportowych			
15	CZAS NA RELAKS 1 powtórzenie całego zestawu ćwiczeń			
WEEKEND	ROZGRYWKI RODZINNE Przeprowadzenie co najmniej 1 gry			