

Proponowane tematy zajęć do samorealizacji z zajęć wychowania-fizycznego:

1. Zagrożenia wynikające z braku ruchu

<https://wordwall.net/pl/resource/893767/wychowanie-fizyczne/wf-online-w-domu-%c4%87wiczenia>

2. Czym są zakwasy i jak na nie reagować?

<http://sporttopestka.pl/zakwasy-poradz-sobie-z-opozniona-bolesnoscia-miesni/>

3. Początki piłki ręcznej - Szczypiorniak.

<http://sporttopestka.pl/szczypior/>

4. Bieg przez płotki.

<http://sporttopestka.pl/bieg-przez-plotki-jak-wyglada-technika-biegu-przez-plotki/>

5. Skok w dal.

<http://sporttopestka.pl/jak-wyglada-technika-skoku-w-dal-metodyka-nauczania-skoku-w-dal-skok-w-dal-w-lekkoatletyce/>

6-11. Technika gry w piłkę nożną.

[http://wychowaniefizyczne.pl/userfiles/download/met\\_jarpn.pdf](http://wychowaniefizyczne.pl/userfiles/download/met_jarpn.pdf)

12. Zasady dobrego żywienia.

<http://sporttopestka.pl/zasady-dobrego-zywienia-specjalnie-dla-ciebie/>

Dodatkowo polecam: [https://www.codzienniefit.pl/2019/11/trening-w-domu.html?fbclid=IwAR2U2X72aA-gZCwM2XcqCAH\\_eoTWO2ytY5jmRiqxH2qffmpcwWA82allks](https://www.codzienniefit.pl/2019/11/trening-w-domu.html?fbclid=IwAR2U2X72aA-gZCwM2XcqCAH_eoTWO2ytY5jmRiqxH2qffmpcwWA82allks)

oraz rodzinnie w formie

zabawy: <https://wordwall.net/pl/resource/893767/wychowanie-fizyczne/wf-online-w-domu-%c4%87wiczenia>

Filmy i bajki sportowe:

1. Kosmiczny mecz 1996
2. Balerina 2016
3. Śmietnik w mojej głowie odcinek 3, 5, 9 (youtube)
4. Za wszelką cenę
5. Zwycięski gol
6. Obrót życia
7. Karol Bielecki - Historia prawdziwa.

Proszę pamiętać o domowej aktywności fizycznej. Codziennie około 30 minut przeznaczamy na ćwiczenia ogólnorozwojowe. Najpierw rozgrzewka (10 minut truchtu w miejscu lub jazda na rowerku stacjonarnym lub zabawy hula-hop plus rozciąganie - 5 minut). Następnie 15 minut ćwiczenia ogólnorozwojowe (brzuski, nożyce pionowe i poziome, "deska", "pompki", pajacyki, przysiady, itp. Liczba powtórzeń 6-12. Liczba serii 4-8. Liczbę powtórzeń i serii proszę dostosować do aktualnego stanu fizycznego. Podczas osłabienia organizmu (choroby) należy zaniechać wykonywania ćwiczeń