

# Kształcenie na odległość z wychowania fizycznego w ZSEA w Kole

Jednym z celów Wychowania Fizycznego jest wzmacnianie potrzeby podejmowania aktywności fizycznej przez całe życie z uwzględnieniem zasad bezpieczeństwa.

W okresie kiedy zawieszona jest działalność szkoły w tradycyjnym rozumieniu macie możliwość wykazania się własną aktywnością pamiętając, że ruch w domu i na świeżym powietrzu zwiększa odporność oraz buduje potencjał zdrowia.



Chcielibyśmy, żebyście dokumentowali swoje „treningi” oraz przesyłali tygodniowe raporty do swoich nauczycieli wychowania fizycznego. Można to robić wykonując screeny z aplikacji, których używacie do ćwiczeń. Ustalamy, że należy wykonać minimum jedną aktywność w tygodniu.

Dla uczniów, którzy nie mają dostępu do internetu lub aplikacji proponujemy założenie Dziennika Aktywności Fizycznej, w którym w sposób pisemny dokumentujemy zajęcia ruchowe w danym dniu z krótkim opisem rodzaju i czasu trwania zajęć. Dziennik ten będzie dostarczony i sprawdzony przez nauczyciela po powrocie do szkoły.

Raporty prosimy przysyłać na adres poczty e-mail lub messenger swojego nauczyciela.

[slawomir.bartosik@ekonomikkolo.pl](mailto:slawomir.bartosik@ekonomikkolo.pl) + messenger

[dariusz.soltysiak@ekonomikkolo.pl](mailto:dariusz.soltysiak@ekonomikkolo.pl)

[joanna.splawska@ekonomikkolo.pl](mailto:joanna.splawska@ekonomikkolo.pl) + messenger

Można wybierać różne formy aktywności fizycznej tj. spacer, marszobieg, bieg, rower, nordic walking, rolki, skakanka, tabata, ćwiczenia ze sprzętem lub oporem własnego ciała itp. Róbcie po prostu to co lubicie i co daje Wam odprężenie i czynny wypoczynek w tym trudnym dla nas wszystkich czasie, pamiętając o przestrzeganiu zasad bezpieczeństwa i aktualnych przepisów dotyczących zapobieganiu rozprzestrzeniania się koronawirusa.

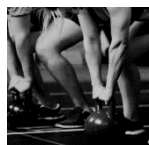
*Nauczyciele wychowania fizycznego.*

# Poniżej przedstawiamy linki do ćwiczeń, które możecie wykorzystać:



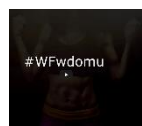
**16 ćwiczeń siatkarskich w domu - Volleyball challenge at home**

[https://youtu.be/E\\_L0JcYJE2g](https://youtu.be/E_L0JcYJE2g)



**Trening domowy bez sprzętu**

[https://skills4athletes.com/trening-domowy/?fbclid=IwAR0cm7wSRjaVGJOjMK-M\\_MQyOFuZOpnsXct3qKh9Ci544nRtCqxSWKAMjgE](https://skills4athletes.com/trening-domowy/?fbclid=IwAR0cm7wSRjaVGJOjMK-M_MQyOFuZOpnsXct3qKh9Ci544nRtCqxSWKAMjgE)



**WF w domu - Kozłowanie piłki - 33 ćwiczenia**

[https://www.youtube.com/watch?v=-](https://www.youtube.com/watch?v=-DhQ23yVDrE&feature=youtu.be&fbclid=IwAR1LfvaDm20w21ug2JnRBUh0LXjvSMschMbg0D_ZysdnrXq4KfLySZcL_wc)

[DhQ23yVDrE&feature=youtu.be&fbclid=IwAR1LfvaDm20w21ug2JnRBUh0LXjvSMschMbg0D\\_ZysdnrXq4KfLySZcL\\_wc](https://www.youtube.com/watch?v=-DhQ23yVDrE&feature=youtu.be&fbclid=IwAR1LfvaDm20w21ug2JnRBUh0LXjvSMschMbg0D_ZysdnrXq4KfLySZcL_wc)



**WF w domu - Kształtowanie ogólnej sprawności fizycznej z piłką**

[https://www.youtube.com/watch?v=bujG6YmPjVY&feature=youtu.be&fbclid=IwAR22pWHbhMvq2E9rUpH\\_aYANHyGOQhnZ8fTm24LjI8Gqe6JDgYpi8GaS5GY](https://www.youtube.com/watch?v=bujG6YmPjVY&feature=youtu.be&fbclid=IwAR22pWHbhMvq2E9rUpH_aYANHyGOQhnZ8fTm24LjI8Gqe6JDgYpi8GaS5GY)



**WF w domu - koszykówka - Doskonalenie techniki rzutu do kosza - Basketball challenge at home**

[https://www.youtube.com/watch?v=7RQc5g3cXIY&feature=youtu.be&fbclid=IwAR2NTtJAwXThGb39f8FW8PPGXlzKPh41Q7WiTpeFdW1hd0YjArObq\\_-rDsw](https://www.youtube.com/watch?v=7RQc5g3cXIY&feature=youtu.be&fbclid=IwAR2NTtJAwXThGb39f8FW8PPGXlzKPh41Q7WiTpeFdW1hd0YjArObq_-rDsw)



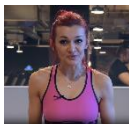
**WF w domu - siatkówka - Doskonalenie odbić piłki - Volleyball challenge at home**

[https://www.youtube.com/watch?v=E\\_L0JcYJE2g&feature=youtu.be&fbclid=IwAR0B5s8p12x3AvjBbUn7i6s6XjUQxiMOddwT\\_laHocGWSnd1QAYiha6QyMA](https://www.youtube.com/watch?v=E_L0JcYJE2g&feature=youtu.be&fbclid=IwAR0B5s8p12x3AvjBbUn7i6s6XjUQxiMOddwT_laHocGWSnd1QAYiha6QyMA)



**WF w domu - 16 wyzwań siatkarskich**

[https://www.youtube.com/watch?v=D8MipUt8Miw&feature=youtu.be&fbclid=IwAR3hpslQVh30UIr7H5-RHy55k2We-dw6n\\_C6ifkY0KsbfA-gd6Y1RqMz\\_Ds](https://www.youtube.com/watch?v=D8MipUt8Miw&feature=youtu.be&fbclid=IwAR3hpslQVh30UIr7H5-RHy55k2We-dw6n_C6ifkY0KsbfA-gd6Y1RqMz_Ds)



## **Odchudzająca Tabata - tylko 8minut !**

[https://www.youtube.com/watch?v=IFzliDHIsWA&feature=share&fbclid=IwAR3\\_S19dzvLOEUnfBTNWIk6XMtORQp1rFKSFZScsHg2a1er7Z6s4m-wXnP\\_k](https://www.youtube.com/watch?v=IFzliDHIsWA&feature=share&fbclid=IwAR3_S19dzvLOEUnfBTNWIk6XMtORQp1rFKSFZScsHg2a1er7Z6s4m-wXnP_k)



## **TABATA spalająca tłuszcz | myfitnesspl**

[https://www.youtube.com/watch?v=OFx1cicEn8U&feature=share&fbclid=IwAR1LfvaDm20w21ug2JnRBUh0LXjvSMschMbg0D\\_ZysdnrXq4KfLySZcL\\_wc](https://www.youtube.com/watch?v=OFx1cicEn8U&feature=share&fbclid=IwAR1LfvaDm20w21ug2JnRBUh0LXjvSMschMbg0D_ZysdnrXq4KfLySZcL_wc)



## **Odchudzający trening CARDIO dla początkujących bez maty proste ćwiczenia**

[https://www.youtube.com/watch?v=fwTffUDL1IQ&feature=share&fbclid=IwAR3hpsJQVh30UIr7H5-RHy55k2We-dw6n\\_C6ifkY0Ksbfa-gd6Y1RqMz\\_Ds](https://www.youtube.com/watch?v=fwTffUDL1IQ&feature=share&fbclid=IwAR3hpsJQVh30UIr7H5-RHy55k2We-dw6n_C6ifkY0Ksbfa-gd6Y1RqMz_Ds)



## **TRENING W DOMU (BEZ SPRZĘTU) \*zbuduj sylwetkę\***

[https://www.youtube.com/watch?v=X75pEADfuGo&feature=share&fbclid=IwAR0JgMOaGZvk\\_RcpZj1r6OGM5IvzXQHueKugSd-9s16Au54Rm7R1FZZvwb4](https://www.youtube.com/watch?v=X75pEADfuGo&feature=share&fbclid=IwAR0JgMOaGZvk_RcpZj1r6OGM5IvzXQHueKugSd-9s16Au54Rm7R1FZZvwb4)