DZIENNICZEK AKTYWNOŚCI FIZCZNEJ UCZNIA

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Data**  **03.2021** | **Rodzaj aktywności fizycznej** | **Miejsce AF** | **Czas AF** | **Samopoczucie przed i po AF** |
| 1.03 | Rozgrzewka i skoki na skakance  **(przykłady)** | W domu  Na boisku  Na siłowni plenerowej  **(przykłady)** | Rozgrzewka ogólnorozwojowa 10min  Skakanka 3 x 2 min z 1min przerwą między podskokami  **(przykłady)** | Przed rozleniwienie, zasiedzenie, niechęć do ćwiczeń. Po lekkie zmęczenie, zwiększenie mobilności ciała, większa motywacja do nauki, satysfakcja, zadowolenie,  **(przykłady)** |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

**Przykłady zestawów ćwiczeń wzmacniających i rozciągających, rozgrzewki:**

**Rozgrzewka ogólnorozwojowa (ćwiczenia wykonujemy w miejscu)**

[**https://www.youtube.com/watch?v=vrSzyvlEnF0&t=3s**](https://www.youtube.com/watch?v=vrSzyvlEnF0&t=3s)

**Ćwiczenia rozciągające całe ciało**

[**https://www.youtube.com/watch?v=Q1vtFsdRrQM&t=214s**](https://www.youtube.com/watch?v=Q1vtFsdRrQM&t=214s)

**30 ćwiczeń wzmacniających**

[**https://www.youtube.com/watch?v=M\_aG9E0n9gg**](https://www.youtube.com/watch?v=M_aG9E0n9gg)

**Ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha**

[**https://www.youtube.com/watch?v=tj1GviBZMO0&t=161s**](https://www.youtube.com/watch?v=tj1GviBZMO0&t=161s)

**Ćwiczenia wzmacniające mięśnie grzbietu**

[**https://www.youtube.com/watch?v=BA-ZjZxPpBo&t=254s**](https://www.youtube.com/watch?v=BA-ZjZxPpBo&t=254s)