

WFONLINE.COM.PL



**WYZWANIA SPORTOWE,
KTÓRE ZAKTYWIZUJĄ
DZIECI I MŁODZIEŻ**

Drogi Czytelniku!

Poniższe pomysły są jedynie propozycjami, które należy dostosować do możliwości motorycznych oraz środowiska dzieci i młodzieży. W poniższym e-booku znajdziesz 10 pomysłów na regularną aktywność fizyczną oraz testy (próby sprawnościowe) mierzące efekty tej aktywności. Możliwość weryfikacji postępów prostym testem lub aplikacją, może dodatkowo zmotywować uczestników wyzwania do kontynuacji swojego działania oraz do pochwalenia się wynikami swojemu nauczycielowi, rodzicom i kolegom lub koleżankom z klasy. Ideą poniższych wyzwań jest zbudowanie nawyku regularnej aktywności fizycznej wśród najmłodszych. Dodatkowym celem wyzwań jest pobicie własnego rekordu oraz nauka nowych umiejętności motorycznych. Na ćwiczenia w ramach wyzwania sugeruję poświęcić ok. 30 minut minimum co drugi dzień, maksimum 6 dni w tygodniu (1 dzień odpoczynku). Przed każdym wyzwaniem, zadaniem, próbą sprawnościową należy wykonać rozgrzewkę. [Klikając tutaj](#) wyświetli się jedna z propozycji rozgrzewki. Zachęcam również nauczycieli i rodziców do wzięcia udziału w wybranym wyzwaniu lub wyzwaniach. To dodatkowa szansa na danie dobrego przykładu oraz podzielenie się swoimi wynikami.



Ćwiczenia na drążku

Wyzwanie wraz z ćwiczeniami na drążku dla uczniów klas 1-3, 4-6, 7-8 oraz uczniów szkoły średniej przedstawiłem w filmie poniżej.

Przy ćwiczeniach na drążku warto zaopatrzyć się w gumę oporową, która ułatwi podciąganie szczególnie uczniom, którzy wcześniej nie wykonywali tego ćwiczenia. Alternatywą może być ktoś kto nam pomoże trzymając nas za nogi. Pomocny będzie również niski drążek, na którym możemy zacząć od podciągania trzymając nogi na ziemi wysunięte do przodu (tzw. odwrotne pompki z pomocą drążka).

Film przedstawiający wyzwanie i ćwiczenia na drążku [KLIKNIJ TUTAJ](#)

Ćwiczenia na skakance

Na początku warto dobrać odpowiednią skakankę do swojego poziomu oraz wzrostu. Optymalnie długa skakanka po złożeniu na pół licząc od stopy powinna sięgać do naszej klatki piersiowej. W wyzwaniu chodzi o to by przygotować się przez miesiąc do testu, który robimy na początku i na końcu wyzwania. Ilość treningów w miesiącu jest dowolna. Sugeruję ćwiczyć minimum co drugi dzień przynajmniej po 15min, żeby zobaczyć finalnie zadowalające efekty. Wyzwanie ma 2 warianty. Pierwszy to maksymalna ilość przeskoków dowolną techniką w 60sekund. Drugi to skakanie dowolną techniką na czas do momentu zmęczenia (nie do skrajnego zmęczenia!). Odradzam to wyzwanie osobom z nadwagą i otyłością ze względu na zbyt duże obciążenie dla stawów.

Film, w którym zostały opisane rodzaje skakanek [KLIKNIJ TUTAJ](#)
(źródło filmu: YouTube, kanał Skacz Po Zdrowie)

Film na temat nauki skoków na skakance [KLIKNIJ TUTAJ](#)
(źródło filmu: YouTube, kanał e-WF KLUB)

Rozciąganie konkretnej partii mięśni przez miesiąc

Nad gibkością należy pracować niezwykle systematycznie.

Szczególnie w przypadku osób, które nie są gibkie genetycznie i nigdy regularnie nie rozciągały się. Żeby zauważyć efekty stretchingu polecam rozciągać się codziennie minimum od 15-30min. Warto przed rozpoczęciem wyzwania (po rozgrzewce) zrobić zdjęcie swojej sylwetki w konkretnej pozycji nad, którą chcecie pracować np. skłon z siadu prostego, rozkrok, siad prosty rozkoczny, podpór łukiem leżąc tyłem "mostek" lub przodem itp. Następnie po miesiącu regularnych ćwiczeń zróbcie kolejne zdjęcie w tej samej pozycji (po rozgrzewce). Porównajcie efekty i cieszcie się postępem.

Zestaw prostych ćwiczeń rozciągających całe ciało [KLIKNIJ TUTAJ](#)

Drodzy Czytelnicy

PEŁNA WERSJA EBOOKA JEST DOSTĘPNA PO
ZAPISANIU SIĘ DO NEWSLETTERA
[WFONLINE](#). PO DOŁĄCZENIU DO LISTY
MAILINGOWEJ BĘDZIECIE OTRZYMywać NA
BIEŻĄCO INFORMACJE NA TEMAT NOWYCH
MATERIAŁÓW EDUKACYJNYCH
POŚWIĘCONYCH LEKCJI WF-u. Z LISTY
MOŻNA WYPISAĆ SIĘ W KAŻDEJ CHWILI.

www.wfonline.com.pl