

# Wychowanie fizyczne- klasa V a

15.06.2020r. - 19.06.2020r.

## 19.06.2020r. Temat: Kształtowanie ogólnej sprawności fizycznej - ćwiczenia ze skakanką.

Codzienna porcja ruchu jest szalenie ważna, bo kształtuje sprawność ogólną, siłę, elastyczność mięśni i koordynację ruchową. Co nie mniej ważne, wzmacnia serce i płuca, pozwala lepiej **odżywić i dotlenić mózg**. Wypróbuj skakankę! To aktywność dla małych i dużych, można się w nią bawić na dworze i w domu. Chciałbym zachęcić Was do skakania na skakance. Koniecznie przeczytaj poniższe punkty i pomyśl...jak bardzo skakanka może zmienić Twoje życie.

### **30 korzyści ze skakania na skakance:**

1. schudniesz
2. poprawisz kondycję
3. wzmocnisz mięśnie
4. pracuje całe ciało: nogi, ramiona, brzuch, plecy, pośladki...
5. to ćwiczenie ogólnorozwojowe
6. wzrasta Twoja koordynacja ruchowa
7. zwiększasz swoją wydolność
8. jesteś bardziej sprawnym człowiekiem
9. kształtujesz i poprawiasz swoje cechy motoryczne: (zwinność, gibkość, koordynację ruchową, szybkość i wytrzymałość)
10. to intensywne ćwiczenia, które dają w kość i możesz niezłe się zmęczyć
11. w krótkim czasie jest wysokie spalanie
12. twoja sylwetka jest coraz zgrabniejsza
13. to dobra rozgrzewka przed właściwym treningiem
14. może być sama w sobie treningiem ciała
15. zmusza do wysiłku
16. to nie tylko forma skoków/przeskoków, ale także ćwiczenia w miejscu
17. skacząc szybko się spocisz
18. twoja szybkość ruchów staje się coraz lepsza
19. wzrasta precyzja i dokładność
20. skóra jest coraz bardziej jędrna
21. zwiększa się elastyczność stawów
22. lepiej utrzymujesz równowagę
23. wzrasta masa mięśniowa
24. poprawia się dynamika
25. jest tania
26. wystarczy kawałek miejsca
27. jest mała i lekka – można zabrać ja wszędzie
28. przyspiesza przemianę materii
29. dotlenia się organizm, poprawia układ krążenia i pracę serca
30. działa nie tylko na ciało, ale i duszę: (powrót do wspomnień – do dzieciństwa, wprawia w dobry nastrój, masz lepsze samopoczucie, szaleją endorfiny, czyli wydzielają się hormony szczęścia).

Obejrzyjcie propozycje ćwiczeń i zapraszam do zabawy :)

Jeśli coś będzie Wam nie wychodzić, spokojnie – trening czyni mistrza! Wystarczy trochę czasu i wprawy, a zanim się obejrzyicie, wszystko zacznie wam wychodzić.

<https://www.youtube.com/watch?v=iWjLIKmkvNI> -kliknij

<https://www.youtube.com/watch?v=F4Nv8KuKMuk> -kliknij

<https://www.youtube.com/watch?v=qV1m0KaQ58I> -kliknij

*Pozdrawiam*  
*Tomasz Kowalczyk*