

*Jak dbamy
o aktywność fizyczną
podczas zdalnej edukacji*

WIKTORIA FALKOWSKA 8D

EDUKACJA ZDALNA

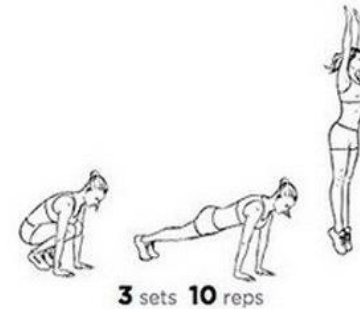
Nauka w czasie pandemii wszystkim dała w kość. Utrudniła zarówno uczniom edukację, jak i nauczycielom przekazywanie swojej wiedzy młodszemu pokoleniu. Spadła również aktywność fizyczna dzieci, którą wcześniej dostawały na lekcjach. W jaki sposób można ją na nowo zapewnić? Oczywiście trudno jest porównać granie w piłkę nożną na halach sportowych razem z rówieśnikami do samodzielengo ćwiczenia przed komputerem lub przyswajanie wiedzy technicznej, lecz mimo to nie można się poddawać.

RUCH POZA LEKCJAMI

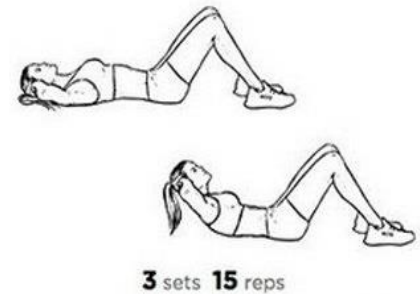
Zazwyczaj aktywność zapewniały uczniom lekcję wychowania fizycznego w szkole, samo dojście oraz powrót z placówki gwarantowało dzieciom chociaż krótki spacer. Natomiast teraz muszą o ten ruch zadbać sami chociażby poprzez wykonywanie w swoich domach najprostszych ćwiczeń, brania czynnego udziału w lekcjach czy wychodzenia na świeże powietrze. Należy pamiętać, że maseczka oraz obostrzenia nie wykluczają spaceru lub wycieczki rowerowej nawet po osiedlu.

Ćwiczenia, które można wykonać w domu

Burpees / Squat Thrust



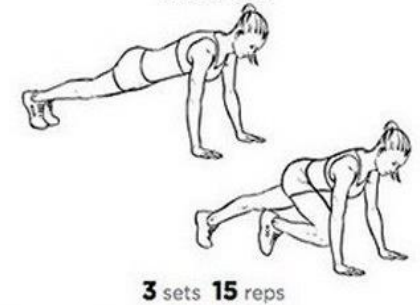
Crunches



Hindu / Judo Push-up / Dive Bombers



Mountain Climbers / Alternating Knee-ins



1.



x 30

2.



x 30

3.



x 20

4.



x 20

5.



x 30

6.



x 20

7.



60 SEK

8.



x 20

1



2



3

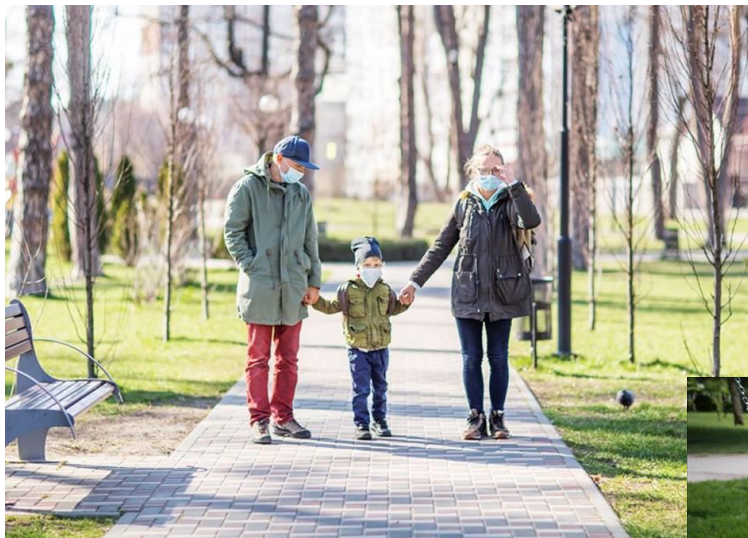


4



bebio.

AKTYWNOŚĆ NA ZEWNĄTRZ W CZASIE PANDEMII



PRZYKŁADOWA TABATA



KONIEC