

Drodzy studenci,

Przeszliśmy na tzw. zdalne nauczanie, ta sytuacja w sposób szczególny ma wpływ na naszą codzienną pracę związaną z siedzeniem godzinami przed komputerem. Mając na uwadze realizację efektów uczenia się z przedmiotu wychowanie fizyczne w tym trudnym dla nas wszystkich czasie, będziemy zachęcać Was do codziennej aktywności ruchowej (trening zdrowotny). Takie 30 minut ćwiczeń dziennie na pewno pozytywnie wpłynie na Wasze zdrowie fizyczne i psychiczne. Nauczyciele prowadzący zajęcia z wychowania fizycznego przygotowali dla Was zestawy ćwiczeń, które bez większego problemu można zrealizować w swoim mieszkaniu.

Kiedy musimy zostać w domu i nie możemy wyjść, trzeba znaleźć sposób, aby pozbyć się części nadmiaru energii, jeśli tego nie zrobimy zaczniemy się męczyć sami z sobą. Proponujemy ćwiczenia, które pomogą Wam trochę się zmęczyć a zarazem zrelaksować. Będziemy wysyłać raz w tygodniu zestaw ćwiczeń cechujący określony typ treningu, stopień trudności, jego strukturę oraz oddziaływanie na konkretne grupy mięśniowe.

Ćwiczenia cechują się wielkim bogactwem form motorycznych, mogą stanowić fundament pod budowę przyszłej specjalizacji sportowej. Wpływają one na rozwój zdolności motorycznych, usprawniają ruchowo poszczególne odcinki ciała, podnoszą i podtrzymują wysoki poziom ogólnej sprawności organizmu. Tworzą fundament pod budowę lepszej wszechstronności ruchowej. Można przyjąć twierdzenie, że wyższy poziom sprawności fizycznej ogólnej charakteryzuje wszechstronniejsze i trwalsze podstawy motoryczne.

Przedstawiamy odrębny program treningowy dla kobiet i mężczyzn. Nie ma jednak żadnych ograniczeń by stosować je wymiennie. Jeśli tylko będziecie mieć na to ochotę.

Ze sportowym pozdrowieniem

Nauczyciele WF