

Temat: Igrzyska olimpijskie – historia.

Przerobiliśmy historię trzech dyscyplin sportowych – piłki nożnej, koszykówki i siatkówki. Dzisiaj chciałbym przybliżyć Wam historię Igrzysk Olimpijskich. Myślę, że jest to bardzo ciekawy temat i wart jest przyglądnięcia się jemu bliżej. Proszę wysłuchać poniższy materiał uważnie. Link poniższy wklejamy do wyszukiwarki **google !!!** nie do youtubea.

<https://slideplayer.pl/slide/431938/>

Temat: Tabata dla początkujących.

Trening Tabata –co to jest?

Trening metaboliczny, bo tak też nazywane są ćwiczenia Tabata, jak sama nazwa wskazuje, przyspiesza metabolizm i pozwala efektywnie redukować zbędną tkankę tłuszczową. Jego ogromną zaletą jest angażowanie wielu grup mięśniowych, co w bardzo korzystny sposób wpływa nie tylko na ogólny wygląd sylwetki, ale także poprawę wydolności tlenowej i beztlenowej organizmu. Tabata łączy w sobie ćwiczenia anaerobowe (ćwiczenia beztlenowe) i ćwiczenia aerobowe (ćwiczenia tlenowe), więc pozwala jednocześnie poprawić wydolność i wytrzymałość organizmu. Dodatkowym efektem ćwiczeń Tabata jest skuteczna i dość szybka redukcja tkanki tłuszczowej oraz rzeźbienie sylwetki.

Po teorii czas na ćwiczenia. Proszę obejrzeć poniższy materiał i wprowadzić kilka ćwiczeń do swojej gimnastyki codziennej.

https://www.youtube.com/watch?v=_UicAyL7wRk

Po obejrzeniu materiałów i mam nadzieję poćwiczeniu proszę o przesłanie informacji – **materiał oglądałem/oglądałam** – chłopcy na adres email: nowakrzsstaszkowka@gmail.com a dziewczęta na adres: michalbek@interia.eu za co postawimy plusy.

Opis oceny w dzienniku (chłopcy) za aktywność w kwietniu i podobnie będzie w maju:

O - brak plusów

db 1-2 plusy,

+db 3 plusy

-bdb 4-6 plusów

bdb 7-9 plusów,

+bdb 10-12 plusów,

cel 13 i więcej.

Ważne! Plus można uzyskać za aktywność w dniu w którym macie lekcje wychowania fizycznego potwierdzając ją odpowiedzią na adresy nauczycieli.

W razie jakichkolwiek pytań lub propozycji proszę pisać na w/w adresy.

Pozdrawiam !