Poćwiczyli w Fitness! **[1]**



W ramach zajęć wychowania fizycznego grupa chłopców z klas 3a i 3b wyjechała do ostrowskiego Fitness Centrum „Factory” na zajęcia sprawnościowo - zdrowotne. Zajęcia były doskonałą okazją realizacji podstawy programowej „poza murami szkoły”.

Korzystaliśmy ze stanowisk rozwijających rożne partie mięśniowe.

Podczas wyjazdu zrealizowane zostały następujące zadania:

1.Trening zdrowotny:

- poznajemy zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku fizycznego,

- poznajemy korzyści podejmowania aktywności fizycznej w rożnych etapach życia,

- poznanie proporcji między pracą umysłową a fizyczną,

- proporcje praca - wypoczynek.

2.Bezpieczna aktywność fizyczna:

- przyczyny, okoliczności, sposoby zapobiegania wypadkom podczas zajęć ruchowych np. na siłowni,

-ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o różnej masie i wielkości.

3.Edukacja zdrowotna:

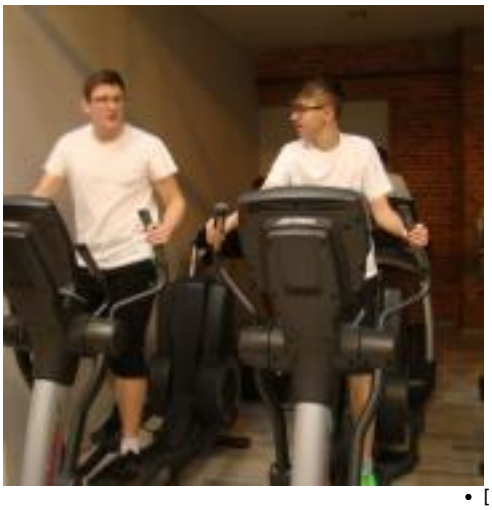
- identyfikacja mocnych oraz słabszych stron (plan rozwoju mocnych i poprawy słabszych),

- używanie substancji niedozwolonych podczas treningu i zawodów.

Uczniowie zapoznali się również z zasadami funkcjonowania „Sauny”-strefy odpoczynku. Wszyscy uczestnicy wrócili zadowoleni i zrelaksowani na dalszą część zajęć.

Zapraszamy do obejrzenia fotogalerii z wyjazdu.

Ryszard Tomczak



- [2]

Fit 1 1



- [3]

Fit 1 2



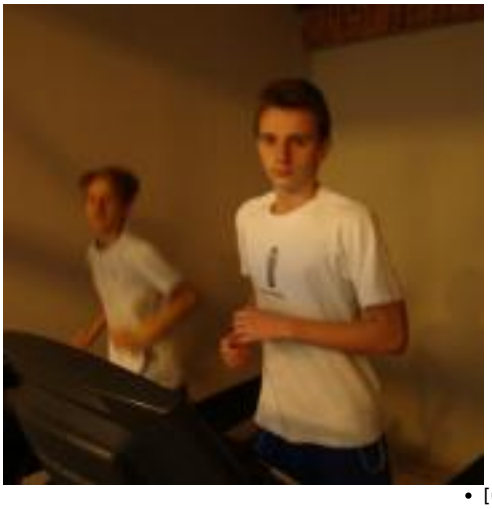
- [4]

Fit 1 3



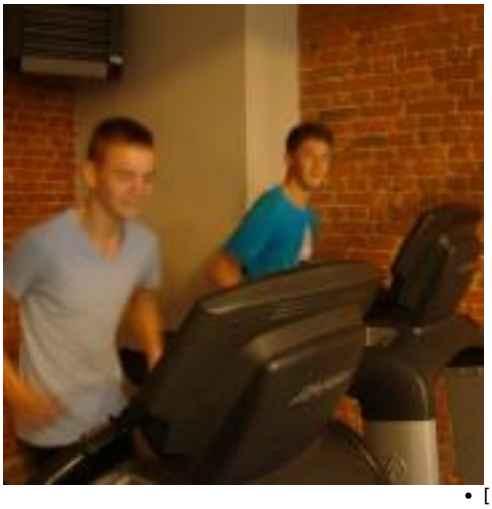
- [5]

Fit 1 4



- [6]

Fit 1 5



- [7]

Fit 1 6



- [8]

Fit 1 7



- [9]

Fit 1 8



- [10]

Fit 1 9



- [11]

Fit 1 10



- [12]

Fit 1 11



- [13]

Fit 1 12



- [14]

Fit 1 13



- [15]

Fit 1 14



- [16]

Fit 1 15



- [17]

Fit 1 16



- [18]

Fit 1 17

Source URL: https://bip.spociaz.noweskalmierzyce.pl/en/node/1254

Links:
[1] https://bip.spociaz.noweskalmierzyce.pl/en/node/1254
[2] https://bip.spociaz.noweskalmierzyce.pl/sites/zsociaz.noweskalmierzyce.pl/files/styles/media_gallery_large/public/fit1%20%281%29.JPG?itok=shZHz5_0
[3] https://bip.spociaz.noweskalmierzyce.pl/sites/zsociaz.noweskalmierzyce.pl/files/styles/media_gallery_large/public/fit1%20%282%29.JPG?itok=LAViUs3U
[4] https://bip.spociaz.noweskalmierzyce.pl/sites/zsociaz.noweskalmierzyce.pl/files/styles/media_gallery_large/public/fit1%20%283%29.JPG?itok=d1vvLxvH
[5] https://bip.spociaz.noweskalmierzyce.pl/sites/zsociaz.noweskalmierzyce.pl/files/styles/media_gallery_large/public/fit1%20%284%29.JPG?itok=yDUWnZcr
[6] https://bip.spociaz.noweskalmierzyce.pl/sites/zsociaz.noweskalmierzyce.pl/files/styles/media_gallery_large/public/fit1%20%285%29.JPG?itok=5iqh8p36
[7] https://bip.spociaz.noweskalmierzyce.pl/sites/zsociaz.noweskalmierzyce.pl/files/styles/media_gallery_large/public/fit1%20%286%29.JPG?itok=TkQuIs1x
[8] https://bip.spociaz.noweskalmierzyce.pl/sites/zsociaz.noweskalmierzyce.pl/files/styles/media_gallery_large/public/fit1%20%287%29.JPG?itok=T9Za_rd4
[9] https://bip.spociaz.noweskalmierzyce.pl/sites/zsociaz.noweskalmierzyce.pl/files/styles/media_gallery_large/public/fit1%20%288%29.JPG?itok=PUyL4Uk6

[10] https://bip.spociaz.noweskalmierzyce.pl/sites/zsociaz.noweskalmierzyce.pl/files/styles/media_gallery_large/public/fit1%20%289%29.JPG?itok=cyVqvPm-
[11] https://bip.spociaz.noweskalmierzyce.pl/sites/zsociaz.noweskalmierzyce.pl/files/styles/media_gallery_large/public/fit1%20%2810%29.JPG?itok=MgHojKRI
[12] https://bip.spociaz.noweskalmierzyce.pl/sites/zsociaz.noweskalmierzyce.pl/files/styles/media_gallery_large/public/fit1%20%2811%29.JPG?itok=dQra8K9J
[13] https://bip.spociaz.noweskalmierzyce.pl/sites/zsociaz.noweskalmierzyce.pl/files/styles/media_gallery_large/public/fit1%20%2812%29.JPG?itok=Lrss0cz4
[14] https://bip.spociaz.noweskalmierzyce.pl/sites/zsociaz.noweskalmierzyce.pl/files/styles/media_gallery_large/public/fit1%20%2813%29.JPG?itok=DF3cZhyL
[15] https://bip.spociaz.noweskalmierzyce.pl/sites/zsociaz.noweskalmierzyce.pl/files/styles/media_gallery_large/public/fit1%20%2814%29.JPG?itok=866Vo6R3
[16] https://bip.spociaz.noweskalmierzyce.pl/sites/zsociaz.noweskalmierzyce.pl/files/styles/media_gallery_large/public/fit1%20%2815%29.JPG?itok=ID68OdwK
[17] https://bip.spociaz.noweskalmierzyce.pl/sites/zsociaz.noweskalmierzyce.pl/files/styles/media_gallery_large/public/fit1%20%2816%29.JPG?itok=qB4nb_li
[18] https://bip.spociaz.noweskalmierzyce.pl/sites/zsociaz.noweskalmierzyce.pl/files/styles/media_gallery_large/public/fit1%20%2817%29.JPG?itok=kpokDvRy