

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 różne 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 różnych 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.



• [2]

Fit 1 1



• [3]

Fit 1 2



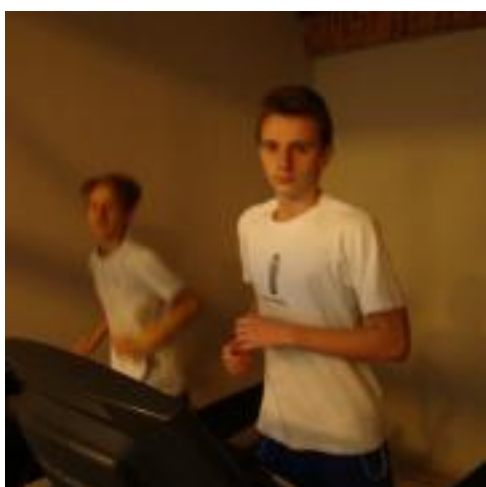
• [4]

Fit 1 3



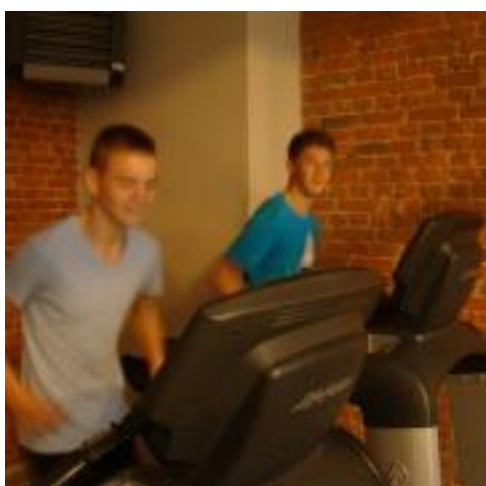
• [5]

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://spociaz.noweskalmierzyce.pl/pl/news/po%C4%87wiczyli-w-fitness>

Links:

- [1] <https://spociaz.noweskalmierzyce.pl/pl/news/po%C4%87wiczyli-w-fitness>
- [2] https://spociaz.noweskalmierzyce.pl/sites/zsocioz.noweskalmierzyce.pl/files/styles/media_gallery_large/public/fit1%20%281%29.JPG?itok=shZH5_0
- [3] https://spociaz.noweskalmierzyce.pl/sites/zsocioz.noweskalmierzyce.pl/files/styles/media_gallery_large/public/fit1%20%282%29.JPG?itok=LAViUs3U
- [4] https://spociaz.noweskalmierzyce.pl/sites/zsocioz.noweskalmierzyce.pl/files/styles/media_gallery_large/public/fit1%20%283%29.JPG?itok=d1vvLxvH
- [5] https://spociaz.noweskalmierzyce.pl/sites/zsocioz.noweskalmierzyce.pl/files/styles/media_gallery_large/public/fit1%20%284%29.JPG?itok=yDUWnZcr
- [6] https://spociaz.noweskalmierzyce.pl/sites/zsocioz.noweskalmierzyce.pl/files/styles/media_gallery_large/public/fit1%20%285%29.JPG?itok=5iqh8p36
- [7] https://spociaz.noweskalmierzyce.pl/sites/zsocioz.noweskalmierzyce.pl/files/styles/media_gallery_large/public/fit1%20%286%29.JPG?itok=TKQu1s1x
- [8] https://spociaz.noweskalmierzyce.pl/sites/zsocioz.noweskalmierzyce.pl/files/styles/media_gallery_large/public/fit1%20%287%29.JPG?itok=T9Za_rd4
- [9] https://spociaz.noweskalmierzyce.pl/sites/zsocioz.noweskalmierzyce.pl/files/styles/media_gallery_large/public/fit1%20%288%29.JPG?itok=PUyL4Uk6

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