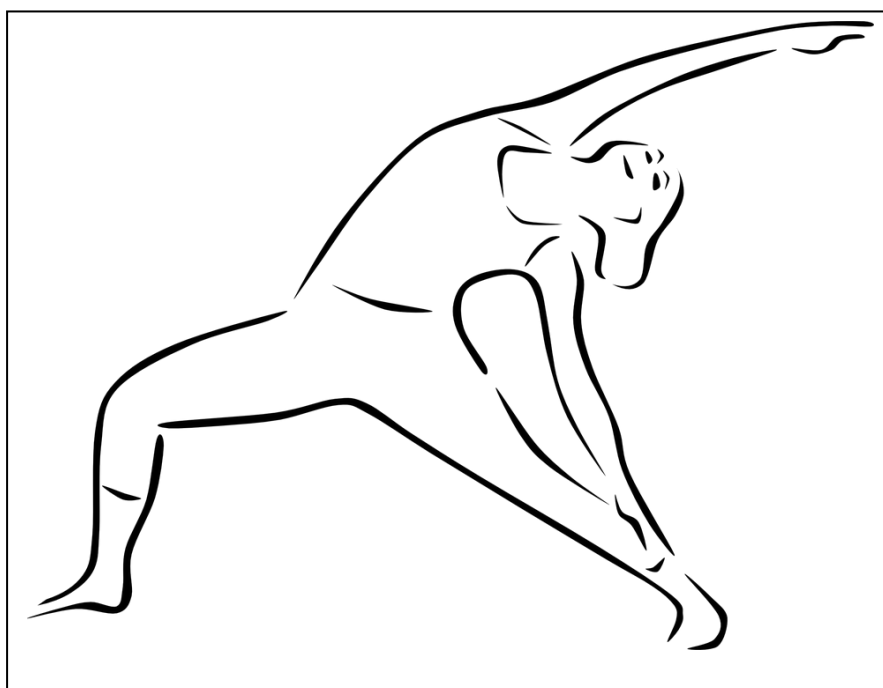


# **Przykłady dobrych praktyk**

## **Poradnik dla nauczycieli Jak zachować sprawność fizyczną w dobie pandemii**



**Praca zbiorowa pod redakcją dr. n. zdr. Tomasza Grada**

## Spis treści

dr n. zdr. Tomasz Grad: Wprowadzenie .....	1
• Jak zachować sprawność fizyczną w dobie totalnego bezruchu? .....	1
• Nowe technologie na lekcjach WF .....	3
• Trening wzmacniający główne grupy mięśniowe .....	6
Scenariusz 1	
Aleksandra Felis-Gajtkowska: <i>Jesienne przygody Krasnala Hałabały</i> .....	9
Scenariusz 2	
Dominika Malordy: <i>Domowy tor przeszkód</i> .....	10
Scenariusz 3	
Dawid Piekarczyk: <i>Ćwiczenia ogólnorozwojowe (trening core/stabilizacja)</i> .....	11
Scenariusz 4	
Jolanta Staniczek: <i>Zabawy z jaškami</i> .....	12
Scenariusz 5	
Agnieszka Gęślak: <i>Gimnastyka na kanapie z poduszką</i> .....	14
Scenariusz 6	
Marek Waclawczyk: <i>Trening typu Tabata. Kształtowanie: siły i wytrzymałości poprzez ćwiczenia na własnym ciężarze ciała</i> .....	16
Scenariusz 7	
dr n. zdr. Tomasz Grad: <i>Gimnastyka korekcyjna – płaskostopie</i> .....	18
Scenariusz 8	
Sylwia Bąbel: <i>Ćwiczenia ogólnorozwojowe</i> .....	19
Scenariusz 9	
Gabriela Raczyńska: <i>Terapia do stosowania codziennego – masaż na sucho</i> .....	23
Scenariusz 10	
dr n. med. Monika Zygmuntowicz: <i>W świecie zwierząt – zabawy z jogą dla dzieci</i> ....	25