

SMS



**Publiczna
Szkoła
Podstawowa**
w Opcznie



INDYWIDUALNY PLAN PRACY DLA KLASY V-VI (SZKOŁA MISTRZOSTWA SPORTOWEGO)

PROFIL : PIŁKA NOŻNA

TRENER MARCIN BIAŁECKI

TYP ZAJEC: TRENING TECHNICZNY, MOTORYKA, MENTALNOŚĆ, SZYBKOŚĆ, ZWINNOŚĆ I SIŁA

KAŻDY TRENING ROZPOCZYAMY OD ROZGRZEWKI OGOLNOROZWOJOWEJ

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	SRODA	CZWARTEK	PIATEK
TRENING	<u>ROZGRZEWKA</u> TRENING SIŁY OGÓLNEJ + TRENING W DOMOWEJ SIŁOWNI	<u>ROZGRZEWKA</u> Ball Mastery POCZATKUJACY + Ball Mastery ZAAWANSOWANY	<u>ROZGRZEWKA</u> SZYBKOŚĆ OGÓLNA + SZYBKOŚĆ I ZWINNOŚĆ	<u>ROZGRZEWKA</u> DRABINKA KOORDYNACYJNA + TRENING KOORDYNACJI	<u>ROZGRZEWKA</u> ROLOWANIE MIESNI + ZABAWY Z PIŁKĄ+ TRENING DLA BRAMKARZY

NALEŻY KLIKNĄĆ W DANY LINK (CTRL+LEWY PRZYCIŚK MYSZKI)----->ZOSTANIECIE PRZEKIEROWANI DO STRONY

[ROZGRZEWKA 1](#)

[ROZGRZEWKA 2](#)

[TRENING SIŁY OGOLNEJ](#)

[TRENING W DOMOWEJ SIŁOWNI](#)

[BALL MASTERY 1 B](#)

[BALL MASTERY 1AD](#)

[SZYBKOSC OGÓLNA](#)

[SZYBKOŚĆ I ZWINNOŚĆ](#)

[DRABINKA](#)

[KOORDYNACJA](#)

[ROLOWANIE](#)

[ZABAWA](#)

[ZABAWA 1](#)

[BRAMKARZ](#)

SMS

STOSUJĄC SIĘ DO ZALECEŃ I W TROSCE O ZDROWIE

NASZE ORAZ NAJBLIŻSZYCH ZACHĘCAMY WAS DO POZOSTANIA W DOMU.

WYKORZYSTAJCIE TEN CZAS W RODZINNYM GRONIE A W KRÓTCE WIDZIAMY SIĘ W SZKOLE , NA BOISKU I STADIONIE.

1. CZĘSTO MYJ RĘCE . CIEPŁA WODA ,MYDŁO I 30 SEKUND- SZYBKA AKCJA, KTÓRA ZMNIJSZA RYZYKO ZACHOROWANIA
2. WYCZYŚĆ SMARTFON. BĘDĄC NA MIEŚCIE ,PODRÓŻUJĄC, WRACAJĄC DO DOMU-W TYCH OKOLICZNOŚCIACH BARDZO CZESTO SIEGAMY PO TELEFONY, PRZENOSAC TYM SAMYM NA JEGO POWIERZCHNIE CHOROBTWORCZE BAKTERIE I WIRUSY .

ROZWIĄZANIE? DEZYNFEKCJA ODPOWIEDNIM SRODKIEM

3. DBAJ O ZBILANSOWANA DIETE, TO CO JEMY , MA OGROMNE ZNACZENIE I WPLYWA NA NASZA ODPORNOSC! SIEGAJ PO PRRODUKTY BOGATE W WITAMINY I ANTYOKSYDANTY, KTORE WSPOMAGAJ TWOJ ORRGANIZM. PAMIETAJ O ODPOWIEDNIM NAWODNIENIU

4. SUPLEMENTACJA. JESLI ZACHODZI TAKA POTRZEBA SIEGAJ PO WITAMINE D ORAZ KWASY OMEGA 3, KTORE ODPOWIEDNIO UZUPELNIJ DIETE

5 ZADBAJ O SEN. ODPOWEDNIA DLA ORGANIZMU ILOSC SNU SPRZYJA WZMOCNIENIU ODPORNOSCI , NIE ZARYWAJ WIEC NOCY PRZED KOMPUTEREM , TV LUB SMARTFONEM

6. CHOC AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA NA SWIEZYM POWIETRZY SPRZYJA WZMOCNIENIU ODPORNOSCI, TO MIEJ NA UWADZE ,ZE CORAZ MOCNIEJ ZALECA SIE POZOSTANIE W DOMACH. WOLISZ NIE RYZYKOWAC?

ZROB TRENING W DOMU I DBAJ O REGULARNE WIEWRZENIE POMIESZCZEN

+ W CZASIE KIEDY ODWOLANE SA ZAJECIA LEKCYJNE , NIE ZAWALAJ NAUKI!!! BYC MOZE TA PRZERWA BEDZIE ODPOWIEDNIM CZASEM NA NADROBIENIE EWENTUALNYCH ZALEGLOSCI??

BEZ PANIKI, ALE Z OSTROZNOSCIA-----DBAJCIE O SIEBIE!

POZDRAWIAM

TRENER MARCIN BIAŁECKI

