

Witam Was !!!

Na samym początku przypominam o wypełnieniu i odesłaniu KARTY AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ. Jeżeli komuś nie udało się w zeszłym tygodniu jej wykonać to proszę zrobić ją w tym.

Zestaw I

1. (LA) Kształujemy szybkość w biegu na 40 m.

Zróbcie rozgrzewkę, a następnie zmierzcie odcinek 40 m. i wykonajcie bieg. Jeżeli jest możliwość to poproście rodzeństwo, żeby zmierzili wam czas. Poniżej link do rozgrzewki:

<https://www.youtube.com/watch?v=yz6PjjiZOS8>

2. Zdrowy kręgosłup – wzmacnianie.

Gimnastyka - ćwiczenia wzmacniające, poprawiające stabilizację kręgosłupa.

Link z filmikiem poniżej:

<https://ewf.h1.pl/student/?token=jezp1FZrpQMEglzOibsuc8ajDhveXkAdJmyDrbKPWgeNZR09ac>

Zapoznajcie się również z ćwiczeniami, które możecie wykorzystać w przerwie od nauki:
Codzienne ćwiczenia rozluźniające - nie tylko dla osób uprawiających sport.

Ćwiczenia rozluźniające znakomicie sprawdzają się wieczorami, kiedy szykujemy się do snu. Wystarczy zaledwie kilka minut, by wykonać ćwiczenia rozluźniające mięśnie w całym ciele. Podobnie jak w przypadku przytoczonych wyżej ćwiczeń relaksacyjnych, nie potrzebujemy żadnych specjalnych przyrządów i umiejętności, by poprawnie je wykonać. Potrzebny będzie nam jedynie wałek do rolowania.

Najlepsze ćwiczenia rozluźniające



Rozluźnianie pleców

W tej kategorii znajdują się dwa ćwiczenia. W celu wykonania pierwszego z nich musimy klęknąć i oprzeć jedną rękę na krześle bądź kanapie. Utrzymujemy kąt prosty pomiędzy tułowiem i udami. Następnie wyginamy grzbiet w łuk, kierując brzuch w stronę ziemi. Ćwiczenie powtarzamy kilkakrotnie i zmieniamy rękę.

Drugie z ćwiczeń polega na położeniu się bokiem na ziemi i podparciu tułowia ręką zgiętą w łokciu. Nogi powinny być ułożone obok siebie, tak by utrzymanie równowagi nie sprawiło problemu. Pomiędzy tułów i ziemię wsadzamy wałek do rolowania i masujemy nim całą górną część ciała zaczynając od klatki piersiowej, na biodrach kończąc.

Rozluźnianie nóg

Tutaj musimy wykonać aż trzy ćwiczenia. Pierwsze z nich ma na celu rozluźnić i rozciągnąć mięśnie ud. Stajemy w szerokim rozkroku i powoli przenosimy ciężar ciała z jednej strony na drugą. Ręce opieramy na górnej części ud. Wychylamy się dość mocno, utrzymujemy tę pozycję przez kilka sekund i zmieniamy nogi.

W drugim ćwiczeniu musimy położyć się twarzą do ziemi i oprzeć na przedramionach. Przy pomocy wałka rolujemy się od kolana do biodra. W trakcie tego ćwiczenia masujemy wewnętrzną część ud.

Trzecie ćwiczenie dotyczy łydek. Siadamy na ziemi, podnosimy na rękach i jednej nodze i masujemy wałkiem łydkę. Ćwiczenie to należy wykonywać powoli i delikatnie nie dociskając zbyt mocno łydki do wałka.

Rozluźnianie ramion i szyi

Stajemy prosto i unosimy barki, przyciągając je do uszu. Wytrzymujemy w takiej pozycji przez kilka sekund, po czym opuszczamy ręce. Ćwiczenie powtarzamy kilkakrotnie. Warto stosować różne modyfikacje np. rozkładając ręce na boki lub wyciągając je przed siebie.

3. (PN) Doskonalenie prowadzenia piłki wewnętrzną częścią stopy.

Podstawowe ćwiczenia piłkarskie doskonalące prowadzenie piłki wewnętrzną częścią stopy.

<https://ewf.h1.pl/student/?token=d2OOrgdfF98df8NSY1oSFPFPInFR9WaqI9qwMsgA2TOcm0TXpr>

4. (EZ) Poznajemy zasady higieny stroju sportowego.

Higiena osobista i czystość odzieży – dlaczego jest taka ważna?

Link poniżej:

<http://www.zs3.legionowo.pl/pliki/aktualnosci/Higiena%20osobista%20to%20podstawa!.pdf>

Test z wiedzy na temat higieny osobistej:

<http://testwiedzy.pl/test/48756/czy-wiesz-jak-dbac-o-higiene.html>

Nigdy nie wykonuj ćwiczeń sam - ćwicz pod opieką rodzica lub opiekuna!!!

Zestaw II

1. (LA) Kształtujemy wytrzymałość w biegu na 800 m.

Proszę o wykonanie prawidłowej rozgrzewki, następnie spróbujcie pokonać dystans 800 m.

Tempo biegu dostosujcie do własnych możliwości. Link z rozgrzewką poniżej.

<https://www.youtube.com/watch?v=-W2P-cmmv0>

Zapoznajcie się również z materiałem:

Jak rozluźnić mięśnie po intensywnym treningu?

Każdy, bardziej wymagający trening, powinien być zakończony rozluźnianiem mięśni. Jest na to kilka sposobów. Do najbardziej popularnych należą: rozciąganie, masaże i zabiegi termiczne. Wszystkie te techniki można stosować na co dzień. Nie jest także powiedziane, że skorzystają z nich tylko osoby, które uprawiają sport. Warto zdecydować się na nie, gdy jesteśmy zestresowani lub potrzebujemy chwili odpoczynku.

Ćwiczenia rozciągające

Każdy trening powinien być zakończony trwającym kilka minut rozciąganiem mięśni. Pozwala to zapobiec napięciom mięśniowym, które powstają na skutek naprzemiennych skurczy i rozkurczy mięśni. Odpowiednie rozciąganie pozwala nam się rozluźnić i zapobiec kontuzjom ścięgien i stawów, powstałym na skutek ciągłego napięcia mięśni. Po treningu powinniśmy stosować tylko ćwiczenia rozciągające statyczne, które pozwolą nam się rozluźnić, nie rozgrzewając dodatkowo naszego organizmu.

Masaże relaksacyjne

Po każdym treningu warto poddać się specjalistycznego masażowi, a jeśli nie mamy takiej możliwości, wykonać automasaż. Jest to zbawienny dla naszego organizmu proces, który nie tylko pomoże rozluźnić mięśnie, ale także pozwoli szybciej wyleczyć mikrouszkodzenia komórek. Masaż wpływa również na ogólną budowę mięśni, zmieniając ich architekturę, dzięki czemu są mniej podatne na kontuzje.

Zabiegi termiczne

Mimo skomplikowanej brzmiącej nazwy chodzi tu po prostu o zwykłą kąpiel. Woda znakomicie rozluźnia mięśnie wyczerpane długim treningiem. Ciepła kąpiel rozszerza

naczynia krwionośne i przyspiesza regenerację organizmu. Zimna natomiast schładza nasze ciało i powoduje skurcz mięśni. Zdania ekspertów są podzielone. Niektórzy proponują naprzemienne polewanie się zimną i ciepłą wodą po treningu, inni natomiast uznają tylko zimną kąpiel po zakończeniu wysiłku. Oba sposoby mają swoich zagorzałych zwolenników i warto je przetestować zanim zdecydujemy się na konkretne rozwiązanie. Wieczorem, przed snem, najlepiej skusić się na ciepłą kąpiel, która pozwoli rozluźnić całe ciało i przygotuje organizm do odpoczynku.

2. Ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy w leżeniu.

Ćwiczenia korekcyjne dla uczniów ambitnych, gotowych poznać swoje ciało. Nauka techniki prawidłowego oddechu.

Link poniżej:

<https://ewf.h1.pl/student/?token=eGqIWj2BPeBGXFJt0NGmRawxV6XKw1wnsgHz71AKG0lZr8yAy7>

3. (PN) Doskonalenie prowadzenia piłki prostym podbiciem ze zmianą kierunku poruszania się.

Ćwiczenia piłkarskie doskonalące prowadzenie piłki prostym podbiciem ze zmianą tempa i kierunku biegu. Link z instruktażem poniżej:

<https://ewf.h1.pl/student/?token=ExK9chF0yolQztnZCjF0mgPgcfLS5isiaswUMLIRIPd6Eor7qR>

4. Doskonalimy grę w badmintonu.

Jeżeli macie rodzeństwo i rakiетки do badmintonu to zaproście do wspólnej zabawy na powietrzu. Wiele osób zna tę dyscyplinę z zajęć lekcyjnych i SKS myślę, że nikt z tym nie będzie miał problemu. Miłej zabawy.

Link poniżej:

<https://2godzinydlarodziny.pl/kometka-badminton/>

Nigdy nie wykonuj ćwiczeń sam - ćwicz pod opieką rodzica lub opiekuna!!!

Zestaw III

1. (LA) Kształtujemy szybkość w biegu na 60 m.

Przypomnienie zasad przeprowadzania rozgrzewki:

1. Dostosuj rozgrzewkę do późniejszego rodzaju wysiłku fizycznego.
2. Poświęć na rozgrzewkę minimum 10, ale nie więcej niż 25 minut. Im dłuższy będzie wysiłek tym dłuższa powinna być rozgrzewka.
3. Zaczynaj od truchtu, przechodząc do biegu, następnie ponownie przejdź do truchtu wykonując ćwiczenia podczas niego – np. krążenia ramion, wymachy rąk, wykonaj w ruchu kilka ćwiczeń tułowia – skręty, skłony, oraz nóg – przeplatanka, podskoki, skip.
4. Tętno powinno oscylować w granicy 130-140 uderzeń na minutę. Rozgrzewka powinna kompleksowo wpływać na cały organizm. Dlatego w trakcie jej trwania należy przeprowadzać ćwiczenia, które zintensyfikują pracę wszystkich układów.
5. Jeśli uważasz, że już szybko oddychasz i pojawiły się pierwsze oznaki zmęczenia i krople potu na czole, możesz rozpocząć ćwiczenia w miejscu, kierując się zasadą „od góry do dołu” czyli od głowy w kierunku nóg.
6. Dopiero gdy jesteś pewien, iż twoje ciało jest rozgrzane możesz przystąpić do ćwiczeń rozciągających! Rozciągaj mięśnie poprzez utrzymywanie pozycji rozciągnięcia przez około 10 sekund – nie “pompuj”! Pompując możesz przyczynić się do powstania kontuzji a wykonywanie ćwiczenia stają się nieefektywne. Po rozciągnięciu zawsze rozluźnij mięśnie.
7. Pamiętaj, że mięśnie ułożone są w grupy – jedna prostuje określony staw, druga go zgina np. biceps zgina staw łokciowy, a triceps go prostuje
8. Jeśli ćwiczysz na świeżym powietrzu w rozgrzewce zwróć uwagę na warunki pogodowe (temperaturę, opady, porę roku), terenowe, rodzaj planowanej aktywności fizycznej i inne, aby spełniła ona swoje zadanie nie bez znaczenia jest także odpowiedni strój, tak by utrzymał optymalną temperaturę ciała.

Poniżej link z rozgrzewką:

https://www.youtube.com/watch?v=cq_x608g-5Q

Po rozgrzewce zmierzcie dystans 60m i wykonajcie bieg. Poproście rodzeństwo o mierzenie czasu. Wynik zapiszcie w karcie aktywności.

2. Ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy w różnych pozycjach.

Profilaktyka i elementy gimnastyki korekcyjnej:

Ćwiczenia korekcyjne i profilaktyczne dla uczniów ambitnych, gotowych poznać swoje ciało. Omówienie i nauka prawidłowego oddechu. Ćwiczenia rozciągające, mobilizujące oraz wzmacniające mięśnie odpowiedzialne za właściwą postawę ciała.

<https://ewf.h1.pl/student/?token=jM6bki5GIQFWM8c0dRwmhiLJFwtY2sR1xxHgCKyyxnlpFCQbx3>

Dodatkowo dla chętnych materiały z ćwiczeniami rozciągającymi przygotowującymi do szpagatu do zapoznania się:

SZPAGAT

Szpagat jest jedną z figur akrobatycznych, która wymaga długich i intensywnych przygotowań. To, jak szybko go wykonasz, zależy od 3 czynników: stopnia rozciągnięcia,

predyspozycji genetycznych i wieku. Najważniejsze jest jednak rozciągnięcie ciała. Jakie ćwiczenia pomogą ci osiągnąć sukces?

Wykroki do przodu

Prawą nogę wystaw do przodu i ugnij w kolanie pod kątem prostym (dopilnuj, aby kolano nie wychodziło przed palce stopy). Lewą wyciągnij do tyłu i maksymalnie wyprostuj. Postaraj się **wytrzymać w tej pozycji 30-40 sekund**, po czym zmień nogę.

Przyciąganie stopy do pośladka

Uklęknij na podłodze i wyprostuj plecy. Nie wyginaj bioder, postaraj się utrzymać równowagę. Chwyć stopę i przyciągnij ją do pośladka. Wytrzymaj w tej pozycji 30 sekund. **Wypychnij biodro do przodu**, aby pogłębić ruch. To ćwiczenie pomoże ci rozciągnąć mięśnie przedniej części ud.

Rozciąganie w klęku

Uklęknij na jednej nodze, zaś druga wystaw do przodu i ugnij w kolanie pod kątem prostym. Pamiętaj, aby **nie wysuwać kolana przed stopę**. Nogę, na której klęczysz, wystaw do tyłu i zacznij dociskać miednicę do ziemi. Wytrzymaj w tej pozycji 30-40 sekund.

Siad płotkarski

Usiądź na podłodze. Prawą nogę **zegnij w kolanie pod kątem 90 stopni**, tak aby stopa znajdowała się za tobą. Lewą nogę wyprostuj i wyrzuć na bok (kąąt między udami powinien wynosić minimum 90 stopni). Pochyl tułów w kierunku lewej nogi, zachowując wyprostowane plecy, po czym złap za stopę i pozostań w tej pozycji około 30 sekund. Następnie odkręć się do zgiętej nogi i wytrzymaj kolejne 30 sekund.



Rozciąganie tylnych mięśni nóg

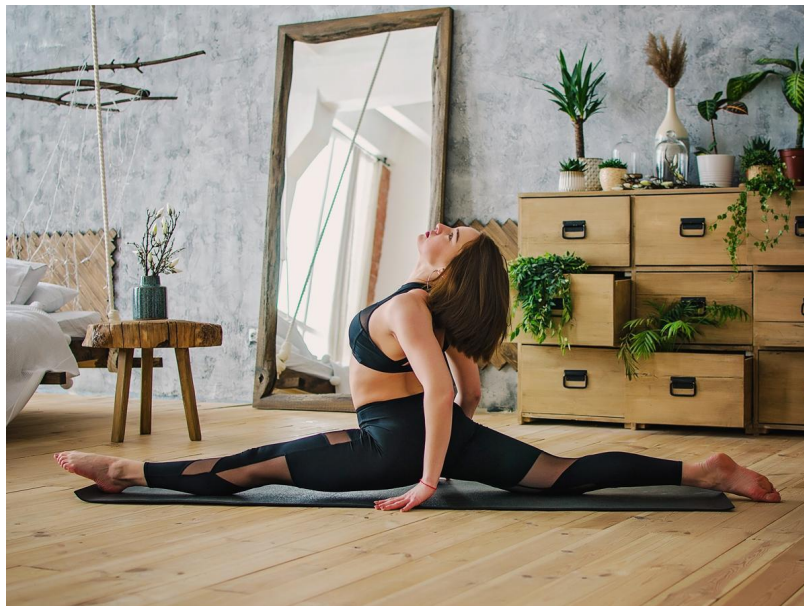
Ćwiczenie wykonuj przy stole. Stań tyłem do mebla i oprzyj na nim grzbiet prawej stopy. Plecy powinny być wyprostowane. Z wydechem wykonaj skłon do nogi, na której stoisz. **Wytrzymaj tyle, ile możesz** i powróć do pozycji wyjściowej.

Pozycja wojownika

Wykonaj siad płotkarski, ale tym razem przyciągnij zgiętą nogę jak najbliżej pośladka. Potem zacznij się stopniowo odchylać do tyłu aż położysz się na plecach. To ćwiczenie można wykonywać z obiema zgiętymi nogami.

Rozciąganie przy stole

Stać przodem do stołu (który powinien sięgać do wysokości twoich bioder) i oprzyj o niego prawą stopę tak, aby kąt między udem, a lewą nogą wynosił 90 stopni. Z wydechem zrób skłon do prawej nogi (pozostań w tej pozycji 30 sekund), po czym unieś tułów i wykonaj skłon do nogi, na której stoisz (wytrzymaj również 30 sekund).



10 zasad prawidłowego rozciągania

Zrobienie szpagatu możliwe jest wyłącznie wtedy, gdy osiągniesz odpowiedni stopień rozciągnięcia. Aby go uzyskać, **musisz ćwiczyć systematycznie i prawidłowo**. Okazuje się, że dużo osób popełnia podczas ich wykonywania kardynalne błędy. Jak więc rozciągać się właściwie i skutecznie?

1. Zanim przystąpisz do wykonywania ćwiczeń, pamiętaj o przynajmniej 10-minutowej rozgrzewce! W przeciwnym wypadku nabawisz się kontuzji
2. Nie rozciągaj się ponad swoje możliwości - za bardzo nadwyrężysz mięśnie i będziesz mieć zakwasy
3. **Rozluźnij się** - absolutnie nie spinaj mięśni
4. Powinnaś wykonywać ćwiczenia tak, aby czuć "ciągnięcie mięśnia"
5. Palce powinny być zawsze obciążone
6. Pamiętaj o wyprostowanych kolanach podczas wykonywania każdego ćwiczenia
7. Zacznij od lekkiego rozciągania, systematycznie zwiększaj obciążenie
8. Nie wykonuj pulsujących (szarpiących) ruchów!

9. Rób ćwiczenia symetrycznie, **ZAWSZE na obie nogi**, bowiem żadna z grup mięśniowych nie może być bardziej rozciągnięta od innych
10. Przed intensywnym treningiem fitness nie wykonuj statycznego rozciągania.

Wykonaj poniższe ćwiczenia:

Tok Partie mięśniowe Płaszczyzny ćwiczebne	Przykładowe ćwiczenia (można dowolnie wymieniać)
1 Ćwiczenia ożywiające	- marsz w miejscu z aktywną pracą ramion
2. ćwiczenia mięśni ramion	- marsz w miejscu z jednoczesnym krążeniem ramion w bok, w przód i w tył
3. ćwiczenia mięśni nóg	- stojąc unosimy wysoko prawą nogę ugiętą w kolanie i dotykamy kolano lewym łokciem, i zmiana nogi
4. ćwiczenia w płaszczyźnie strzałkowej (skłony w przód)	- dłonie splecione unosimy w górę, unosimy głowę, patrzymy na dłonie chwilę wytrzymujemy w tej pozycji po czym wykonujemy skłony z pogłębieniem nogach wyprostowanych stojąc w rozkroku
5. ćwiczenia w płaszczyźnie czołowej (skłony boczne)	- wykonujemy siad klęczny, lewą ręką podpieramy się na podłodze, prawą rękę dajemy łukiem nad głowę „sięgając” jak najdalej w lewą stronę wytrzymujemy 4 sekundy po czym zmiana rąk
6. ćwiczenia mięśni brzucha	- leżenie tyłem, ramiona w górze na podłodze, uginamy kolana, stopy na podłodze, wykonujemy 10 skłonów dotykając kolan (brzuski)
7. ćwiczenia mięśni grzbietu	- leżenie przodem, dłonie układamy pod brodą, odrywamy łokcie od podłogi wykonujemy skłony w tył (w górę)
8. ćwiczenia w płaszczyźnie złożonej (skrętoskłony)	- klęk, wyprostować się, ramiona w przód, siadamy na podłodze raz z prawej strony stóp, prostujemy się, raz z lewej strony stóp
9. podskoki	- przysiad, podpór dłońmi z przodu na podłodze, podskokiem wyrzut nóg w tył. Powrót do przysiadu, wyskok z kłaśnięciem(wypadoskok)

10. ćwiczenia korekcyjne	- siad klęczny (w klęku siadamy na stopach), wyprostować się, wykonujemy „agrafkę” czyli splatamy ręce za plecami raz przez prawe ramię, raz przez lewe, wytrzymujemy 4 sekundy
--------------------------	---

3. (PS) Doskonalimy zagrywkę sposobem dolnym.

Omówienie techniki zagrywki oraz metodyczne ćwiczenia siatkarskie przygotowujące do zagrywki sposobem dolnym.

Link poniżej:

<https://ewf.h1.pl/student/?token=AwXahopTNXI36FXLLjdx4iwQpgbsOCPBdEChrKvr6PN4GeOqf>

4. Nauka prostego układu tanecznego z wykorzystaniem ćwiczeń kordynacyjno – ruchowych – etap III.

Kolejny etap nauki prostego układu tanecznego z wykorzystaniem ćwiczeń koordynacyjno-ruchowych oraz zwiększających świadomość własnego ciała

<https://ewf.h1.pl/student/?token=tGGsCmELW5WfHRSjm0kxeCWA2YdFYAxpRFN0CbekQsMz5jf8sR>

Nigdy nie wykonuj ćwiczeń sam - ćwicz pod opieką rodzica lub opiekuna!!!

Przypominam o uzupełnianiu karty aktywności fizycznej i przesyłaniu do mnie na mojego e-maila.

Mój adres email – wfradzikowski@gmail.com

Pozdrawiam!!!

nauczyciel w.f. -Jaromir Radzikowski

