

Witam!!!

Przesyłam wam kolejną propozycję ćwiczeń, które można z powodzeniem wykonać w domu bez użycia specjalistycznych przyborów czy sprzętu.

7 minutowy trening obwodowy

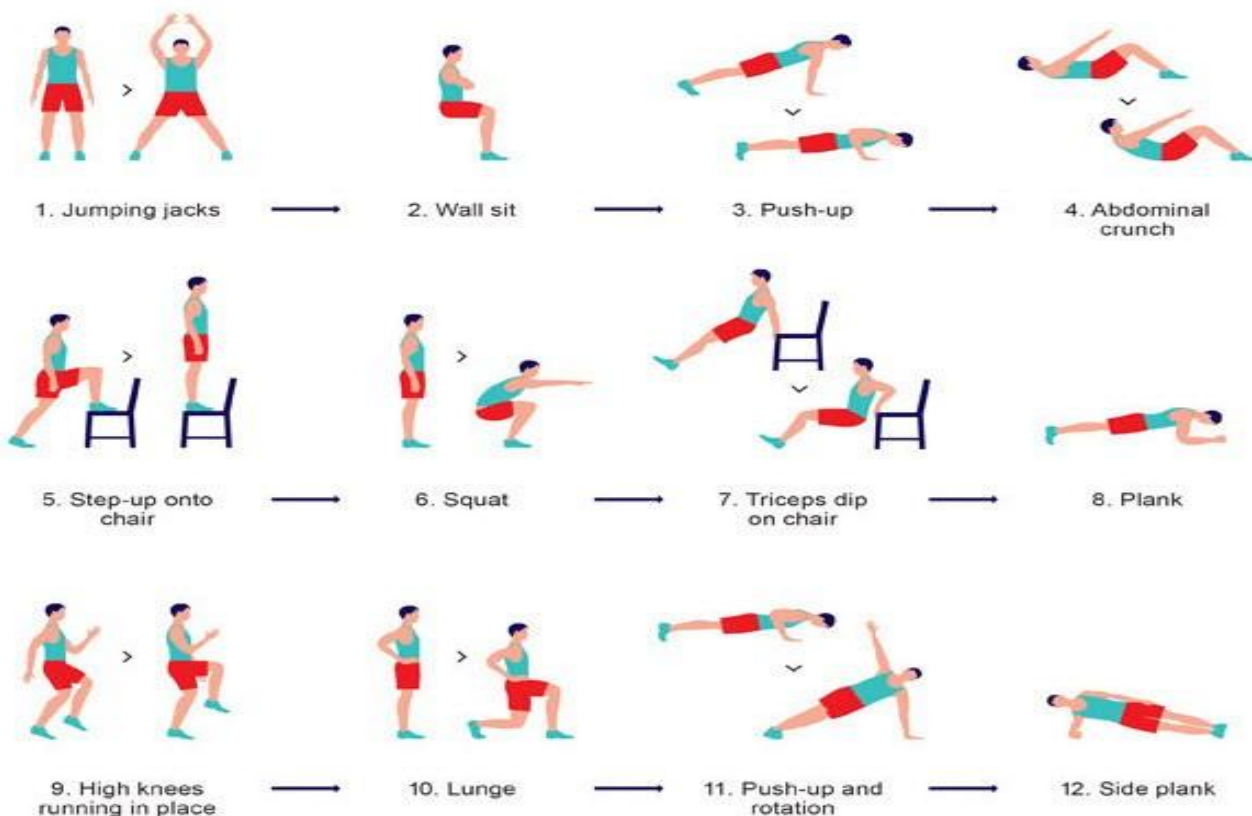
7 minutowy trening to po prostu przykład treningu obwodowego o dużej intensywności. Można go jednak modyfikować zmniejszając lub zwiększając jego intensywności zależnie od możliwości np. zamienić czas wykonywanych ćwiczeń na ilość powtórzeń. Składa się on z zestawu ćwiczeń angażujących różne partie mięśni. Ćwiczenia te wykonuje się jedno po drugim, bez lub z przerwami pomiędzy każdym z nich.

Dlaczego ten konkretny zestaw ćwiczeń?

1. **Jedna seria trwa 7 min.** – to tak krótko, że nie wykręcę się już brakiem czasu,
2. **Można ćwiczyć praktycznie wszędzie** – wystarczy podłoga, ściana i krzesło,
3. **Angażuje prawie wszystkie mięśnie** – czego chcieć więcej?

Dodatkowo do 7-minutowego treningu obwodowego warto dołączyć ćwiczenia rozciągające.

Zestaw ćwiczeń do 7-minutowego treningu



1. „Pajacyki”

Pajacyki można wykonywać zarówno z ramionami zgiętymi jak i wyprostowanymi (uwaga na lampę). Ćwiczmy przez 30 sekund bardzo energicznie.

2. Siad pasywny przy ścianie („krzeselko”)

Opieramy się o ścianę, uginamy kolana do kąta prostego i wytrzymujemy w tej pozycji 30 sekund. Ważne, żeby później nie siadać na ziemi tylko wrócić do pozycji stojącej.

3. Pompki

Najlepiej robić pompki klasyczne, ale jak ktoś nie ma siły to może zacząć od pompek na kolanach albo z szeroko rozstawionymi nogami). Jak najwięcej powtórzeń przez 30 sekund.

4. Brzuszki

Tu dwie uwagi. Nie odrywamy całych pleców od podłogi i nie podnosimy rękami głowy tylko spinamy mięśnie brzucha.

5. Wchodzenie na krzesło

Tu wielkiej filozofii nie ma. Trzeba tylko pamiętać o prostych plecach i utrzymaniu tułowia w pionie. Wchodzimy na krzesło raz jedną nogą, a raz drugą /ostrożnie/.

6. Przysiady

Jak najwięcej powtórzeń w ciągu 30 sekund.

7. Ćwiczenie na triceps przy krześle

Przy wykonywaniu tego ćwiczenia warto postawić krzesło przy ścianie, żeby nie odjechało w trakcie. Jak najwięcej powtórzeń przez 30 sekund.

8. „Deska” przodem

Określenie „deska” wiele wyjaśnia. Utrzymujemy ciało proste napinając mięśnie brzucha, pośladków i pleców. Wytrzymujemy 30 sekund.

9. Bieganie w miejscu

Nie wymaga opisu ☺

10. Wykroki

Wykrok i powrót do pozycji stojącej.

11. Pompki z obrotem

Wykonuje się tak samo jak klasyczne, tyle że z oderwaniem ręki i obrotem tułowia.

12. „Deska” bokiem

Wykonujemy ją po 15 sekund na każdą stronę.

Pamiętajcie. Sami możecie modyfikować ten trening w zależności od potrzeb i możliwości. Możecie wykonywać go codziennie lub co drugi dzień. Powodzenia.

Pamiętajcie aby poza odrabianiem lekcji i aktywnością ruchową, również dobrze i zdrowo się odżywiać. Pomoże Wam w tym odwiedzenie strony, do której link zamieszczony jest poniżej

<https://www.youtube.com/watch?v=u97herGme4w>

Przypominam o konieczności prowadzenia **Dzienniczka aktywności fizycznej**, który będzie podstawą do wystawienia oceny z wychowania fizycznego. Zostaliśmy zobowiązani do oceny waszych postępów stąd proszę o przesyłanie na mój adres mailowy wypełnionego **Dzienniczka aktywności fizycznej** w formie załącznika co tydzień. Możecie skorzystać z przesłanego przeze mnie wzoru lub możecie prowadzić go w wygodnej dla was formie. Jeszcze raz przypominam zapisujecie datę, rodzaj wykonywanych ćwiczeń i czas, który poświęciliście na ćwiczenia. Dla ułatwienia przesyłane propozycje ćwiczeń. Jeżeli wykonujecie własne ćwiczenia opiszcie to swoimi słowami. Zachęcam do aktywności codziennie **minimum 30 minut** ze względu na dużą ilość czasu, którą poświęcacie na naukę. Dokumentujecie wykonywane przez was ćwiczenia od poniedziałku do piątku. Na dzienniczki przesyłajcie oraz wszelkie pytania do mnie czekam pod adresem: wfradzikowski@gmail.com

DZIENNICZEK AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ- wychowanie fizyczne

Data	Rodzaj wykonywanych ćwiczeń	Czas ćwiczeń
Poniedziałek		
Wtorek		
Środa		
Czwartek		
Piątek		

Przesyłam wam link do prezentacji multimedialnych z edukacji zdrowotnej z w.f:

<https://uksatlas.edu.pl/>

<https://uksatlas.edu.pl/prezentacje-multimedialne/>

Przesyłam też filmiki:

Ćwiczenia piłkarskie w domu:

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=sMcAYa0K3Vo>

WF w domu - siatkówka

Link: https://www.youtube.com/watch?v=E_L0JcYJE2g

Proszę też rozwiązać test:

Link online do testu z przepisów gier sportowych: <https://test.4free.pl/test/444126/38421>

Link online do testu z przepisów piłki nożnej: <https://test.4free.pl/test/444126/38514>

Dla chętnych przesyłam dwa tematy z edukacji zdrowotnej do krótkiego opracowania. Jeden temat do wyboru –na ocenę z w.f.

Tematy:

1. Poznajemy wpływ aktywności ruchowej na zdrowie
2. Poznajemy współczesną piramidę żywieniową.

Opracowany temat wysyłajcie na adres: wfradzikowski@gmail.com

POWODZENIA

nauczyciel wychowania fizycznego – Jaromir Radzikowski