

## Witam Was!!

Na szósty tydzień proponuję następujące zestawy ćwiczeń. Ćwiczenia dostosujcie do własnych możliwości z zachowaniem zasad bezpieczeństwa. Pamiętajcie, że w tym czasie najważniejsze jest zdrowie.

### Zestaw I – klasa IV

#### 1. Kształtowanie gibkości.

Rozgrzewka:

- Bieg w miejscu 1 minuta
- Krążenie ramion w przód i tył x 10
- Skłon w przód (pozycja wyjściowa rozkrok, ramiona w bok)
- Przysiad x 10
- Skłon boczny po 8 x na każdą stronę (pozycja wyjściowa rozkrok, ramiona w bok)
- Brzuszki x 10 (leżenie na plecach, ramiona na klatce piersiowej)
- Unoszenie ramion w leżeniu na brzuchu x 10 (leżenie na brzuchu, ramiona wyprostowane na podłożu)
- Wykonaj wagę przodem tzw. „jaskółkę” po 5 x na każdej nodze
- Wykonaj skrętoskłony po 10 x do każdej nogi
- W podporze leżąc przodem (pozycja jak do pompki) unoszenie ramion na zmianę x 10
- Wykonaj 10 dowolnych skoków.

**Ćwiczenia gibkości** wykonaj ćwiczenia z filmu: Nauka szpagatów (sam szpagat może okazać się zbyt trudny – potrzeba dużo ćwiczyć by wykonać pełną wersję szpagatu dlatego wykonaj ćwiczenia rozciągające z tego filmu).

<https://www.youtube.com/watch?v=33y4KvinlKY>

#### 2. Kontrolujemy masę i wysokość ciała.

Poznajemy od czego zależy wzrost człowieka – poniżej link:

<https://www.mjakmama24.pl/dziecko/starsze-dziecko/wzrost-dziecka-do-jakiego-wieku-sie-rosnie-aa-CKEP-ctmv-8hcy.html>

Dokonaj pomiaru swojej wagi i wzrostu: zapisz na kartce.

<https://bmi-online.pl/>

### **3. Mini piłka koszykowa – Doskonalenie kożłowania piłki.**

Do wykonania ćwiczeń możemy użyć gumowej lub piłki. Możemy poćwiczyć w domu lub na zewnątrz.

Poniżej zamieszczam link:

<https://www.youtube.com/watch?v=-e4DqR8-GQg>

### **4. Przepisy gry w mini piłkę koszykową.**

Poznajemy podstawowe zasady gry w mini koszykówkę, poniżej link:

<http://scholaris.pl/zasob/109709>

Chętni uczniowie na dodatkową ocenę mogą napisać pracę na temat:

**Od czego zależy wzrost człowieka.**

## **Zestaw II – kl.VI a**

### **1. Mini piłka koszykowa – Doskonalimy rzuty do kosza.**

Do ćwiczeń używamy miękką piłkę. Ćwiczenie możemy wykonać w domu, jak również na zewnątrz jak będzie ładna pogoda. Przed ćwiczeniem przypomnij sobie prawidłową technikę rzutu. Element ten ćwiczyliśmy na lekcjach w-f i na SKS. Poniżej zamieszczam link:

<https://www.youtube.com/watch?v=7RQc5g3cXIY>

### **2. Przepisy gry w mini piłkę koszykową.**

Przypominamy sobie z w-f przepisy, które poznaliśmy i zaznajamiamy się z nowymi.

Poniżej link:

<https://docer.pl/doc/x0e8501>

### 3. Kształtujemy wytrzymałość i wydolność fizyczną.

Podaję przykładowe ćwiczenia, które możemy wykonać w domu, a jeżeli dopisze pogoda to na zewnątrz.

#### Tabata

**Tabata, czyli interwałowy trening metaboliczny to jeden z najpopularniejszych treningów na świecie.** Najkrótsza wersja tego treningu trwa cztery minuty, lecz w internecie można znaleźć wersje znacznie dłuższe. Jest to trening o dużej intensywności wykonywany z obciążeniem własnego ciała, dzięki czemu bez problemu można go wykonywać w domu. **Pozytywnie wpływa na wytrzymałość i wydolność organizmu**, dodatkowo przyśpiesza metabolizm i spalanie tkanki tłuszczowej. Ważne jest, aby przed treningiem wykonać porządną rozgrzewkę, w ten sposób unikniesz kontuzji. Zalecane jest również trenowanie maksymalnie trzy razy w tygodniu ze względu na intensywność ćwiczeń.

**Podczas 4-minutowego treningu wykonuje się cztery rundy ćwiczeń, każda po jednej minucie.** Rundy podzielone są na momenty **20 sekund intensywnego wysiłku i 10 sekund odpoczynku.**

**W czasie jednej rundy wykonuje się jedno ćwiczenie np.:**

20 sekund przysiadów z wyskokiem, 10 sekund odpoczynku, 20 sekund przysiadów z wyskokiem, 10 sekund odpoczynku.

**Ćwiczenia można wybierać dowolnie. Najłatwiejsze do wykonania w domu to:**

- Brzuszki,
- Pompki,
- Wyskoki,
- Pajacyki,
- Bieg w miejscu,
- Skakanie na skakance,
- Przysiady z wyskokiem,
- Przysiady z wyprostowanymi rękami.

#### Kalistenika

**Kalistenika to trening siłowy z wykorzystaniem masy ciała.** Jest to doskonały sposób na trening przy ograniczonym budżecie oraz doskonały sposób na trening w domu. Ma pozytywny wpływ na układ krwionośny, kształtuje mięśnie, zwinność, równowagę i koordynację. **Wykorzystywana jest w ramach treningu wojskowego oraz wychowania fizycznego w szkołach.** Jej korzenie sięgają czasów Sparty!

**Kalistenika jest uniwersalnym modelem treningowym, ponieważ od samego początku trenujesz z idealnym ciężarem – ciężarem swojego ciała.** Progres w kalistenice nie jest określany przez ilość podnoszonego ciężaru, lecz przez stopniową zmianę technik wykonywanych ćwiczeń. Przykładowo zaczynając od zwykłych przysiadów, skończysz na przysiadach na jednej nodze. Robiąc zwykłe pompki na początku, skończysz robiąc je na jednym ręku.

## **Przykładowe zestawy ćwiczeń:**

### **Grupa A: Klatka, triceps, barki**

- A1: Pompki klasyczne
- A2: Pompki szerokie
- A3: Pike push-up
- A4: Dipy na krześle

### **Grupa B: Plecy, Biceps**

- B1: Podciąganie poziome do krawędzi blatu stołu podchwyt
- B2: Podciąganie poziome do krawędzi blatu stołu szeroki nachwyt
- B3: Podciąganie poziome do krawędzi blatu stołu wąski nachwyt
- B4: Superman

### **Grupa C: Nogi**

- C1: Przysiad / Głęboki przysiad
- C2: Wykroki
- C3: Unoszenie bioder w leżeniu na plecach
- C4: Wspięcia na palce jednej nogi

### **Grupa D: Brzuch**

- D1: Spięcia brzucha w leżeniu
- D2: Mountain Climbers (Wspinaczka górską)
- D3: Plank
- D4: Skręty tułowia z unoszeniem nóg

**Schemat treningowy pierwszej sesji treningowej:** wybierz po 2 ćwiczenia z każdej grupy i wykonaj je w kolejności np.: A1, B1, C1, D1, A2, B2, C2, D2. Podczas drugiej sesji treningowej wykonujesz pozostałe ćwiczenia również w odpowiedniej kolejności.

Są to tylko przykładowe treningi, które można wykonywać w domu. Masę innych ćwiczeń czy treningów znajdziesz w internecie. Pamiętaj również, że jeśli nie jesteś objęty kwarantanną, nie musisz non stop siedzieć w domu. Jedyne, o czym trzeba pamiętać to unikać przebywania w grupie ludzi. Ćwiczenia możemy wykonywać koło domu.

Na koniec jedno z przykładowych ćwiczeń. Tak na poprawę humoru...

<https://aktywniewmieście.pl/trening-podczas-kwarantanny>

#### **4. Sprawdzamy swoją wiedzę na temat idei olimpijskiej – test online**

Przypomnienie na temat idei olimpijskiej:

[https://sciaga.pl/tekst/23954-24-idee\\_olimpijskie](https://sciaga.pl/tekst/23954-24-idee_olimpijskie)

Sprawdzamy wiedzę o igrzyskach olimpijskich – testy w linkach poniżej:

<https://test.4free.pl/test/450748/41100>

<https://www.gazetaprawna.pl/quizy/635555,1,co-wiesz-o-nowozytnych-igrzyskach-olimpijskich.html>

### **Zestaw III – kl. VIII – dziewczęta**

#### **1. Piłka koszykowa – Doskonalimy technikę rzutu do kosza.**

Poniżej podaję propozycje ćwiczeń na poprawę techniki rzutu. Do ćwiczeń stosujemy miękkie piłki z gumy lub gąbki. Przypomnijmy sobie elementy techniki rzutu jakich nauczyliśmy się na lekcjach w- f.

Poniżej linki:

<https://www.youtube.com/watch?v=p0dT-GXCPH8>

<https://www.youtube.com/watch?v=ynJq4csT25Y>

#### **2. Przepisy gry w koszykówkę.**

Utrwalamy poznane przepisy i poznajemy nowe.

Poniżej link:

[file:///C:/Users/Krzysiek/Downloads/Oficjalne\\_Przepisy\\_Gry\\_FIBA\\_2017\\_Y%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/Krzysiek/Downloads/Oficjalne_Przepisy_Gry_FIBA_2017_Y%20(1).pdf)

#### **3. Kształtujemy wytrzymałość i wydolność fizyczną.**

Ćwiczenia takie jakie podałem w kl. VI.

Poniżej link:

<https://aktywniewmieście.pl/trening-podczas-kwarantanny>

Po wysiłku spróbujcie zrobić pomiar tętna.

Poniżej link:

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

#### **4. Sprawdzamy swoją wiedzę na temat idei olimpijskiej, paraolimpijskiej i olimpiad specjalnych – testy online.**

Poniżej linki:

Przypomnienie na temat idei olimpijskiej:

[https://sciaga.pl/tekst/23954-24-idee\\_olimpijskie](https://sciaga.pl/tekst/23954-24-idee_olimpijskie)

Testy o igrzyskach olimpijskich – linki poniżej:

<https://www.gazetaprawna.pl/quizy/635555,1,co-wiesz-o-nowozytnych-igrzyskach-olimpijskich.html>

<https://sportowefakty.wp.pl/rio-2016/620063/quiz-wiesz-wszystko-o-wystepach-polakow-na-igrzyskach-sprawdz-swoja-wiedze>

<https://test.4free.pl/test/450748/41100>

Dodatkowo temat dla chętnych z kl. VI i VIII:

#### **Jak prawidłowo mierzymy tętno**

Przypominam o uzupełnianiu karty aktywności fizycznej. Mój adres email – [krzysztofs1351@gmail.com](mailto:krzysztofs1351@gmail.com)

Pozdrawiam – K. Softys