

## Witam Was!!!

Na jedynasty tydzień proponuję Wam zestawy ćwiczeń, które możecie wykonać w domu i na podwórku. Jeżeli dopisze pogoda starajcie się jak najwięcej ćwiczyć na świeżym powietrzu.

### Zestaw I

#### 1. (LA) Kształtujemy wytrzymałość w biegu na 400 m.

##### Rozgrzewka na WF: rozgrzewka przed bieganiem

Poniższa rozgrzewka nadaje się jako przygotowanie do zajęć lekkoatletycznych i biegowych (biegów długodystansowych, sprintów, skoków). Poprawia szybkość, dynamikę ruchów i skoczność.

- Marsz z wysokim unoszeniem kolan.
- Skip A – trucht z wysokim unoszeniem kolan do klatki piersiowej.
- Skip B – trucht z wysokim unoszeniem kolan do klatki piersiowej i wyprostem nogi w górze.
- Skip C – trucht z uderzaniem piętami o pośladki.
- Krok żołnierski – ręka wyciągnięta do przodu i marsz z unoszeniem nogi i dotykaniem palcami stopy do przeciwległej ręki (na przemian raz prawa, raz lewa noga)
- Wieloskok – bieg w długich naprzemiennych podskokach z obszerną pracą rąk
- Hop A – wysokie skoki obunóż z podwinięciem pośladków i zbliżeniem kolan do klatki piersiowej
- Hop C – wysokie skoki obunóż z uderzaniem piętami o pośladki
- **Wykroki** w przód - wykrok jedną nogą do przodu, ugięcie nogi (kolano nie wychodzi przed palce stóp) i powrót do pozycji wyjściowej; powtarzać naprzemiennie na obie nogi.
- Wspięcia na palce.

**Czytaj też: Rozgrzewka przed bieganiem - przykładowe ćwiczenia [WIDEO]**

Po wykonanej rozgrzewce zmierzcie dystans 400 m. i wykonajcie bieg. Zapiszcie czas w karcie aktywności. Tempo biegu dostosowujcie do własnych możliwości.

## **2. (MPK) Uczymy się rzutu oburącz do niskiego kosza.**

Poniżej filmik z elementami techniki rzutu do kosza:

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

Ćwiczenia możecie wykonać w domu lub na podwórku zachowując zasady bezpieczeństwa.

Test z mini piłki koszykowej:

<https://test.4free.pl/test/444126/38493>

## **3. Nauka prostego układu tanecznego z wykorzystaniem ćwiczeń kordynacyjno – ruchowych – etap II.**

W tym tygodniu proponuję Wam kolejny etap nauki prostego układu tanecznego z wykorzystaniem ćwiczeń koordynacyjno-ruchowych.

Poniżej link z filmikiem:

<https://ewf.h1.pl/student/?token=7jPl3fSMRP8KBdCxrAm7I46GyE37CCWLIscJlrYrovltP8QX3>

## **4. Poranna gimnastyka – rozgrzewka.**

Poranna gimnastyka dla uczniów. Zestaw ćwiczeń angażujących wszystkie duże grupy mięśniowe oraz stawy. Zwiększa uelastycznienie i mobilność ciała.

Poniżej link z filmikiem:

<https://ewf.h1.pl/student/?token=K0ObpUhWWrnJqrp0RPnkAtJbM6KSs4ty0tOu2OskV7fYjudPs4>

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

## **Zestaw II**

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

**Przypomnienie zasad przeprowadzania rozgrzewki.**

Podstawowe zasady 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](https://www.youtube.com/watch?v=cq_x608g-5Q)

Po rozgrzewce zmierzcie dystans i wykonajcie bieg. Czas zapiszcie w karcie aktywności.

## **2. (MPK) – Doskonalenie kozłowania piłki.**

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

Poniżej zamieszczam link:

<https://ewf.h1.pl/student/?token=8OhaiJyKMxxOkLz178gumrpgY8GhgtINEhgibQFZEuv32MblZg>

lub dodatkowa propozycja:

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

Sprawdzamy swoją wiedzę z koszykówki:

<https://test.4free.pl/test/444126/38493>

## **3. Nauka prostego układu tanecznego z wykorzystaniem ćwiczeń kordynacyjno – ruchowych – etap II.**

W tym tygodniu proponuję Wam kolejny etap nauki prostego układu tanecznego z wykorzystaniem ćwiczeń kordynacyjno-ruchowych.

Poniżej link z filmikiem:

<https://ewf.h1.pl/student/?token=rtV1NptW5hCE0Bk5KphK3RSPsOtJOecW2MUZrZCixiDn15SOfl>

#### **4. Ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała w różnych pozycjach.**

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.

Poniżej link z filmikiem:

<https://ewf.h1.pl/student/?token=4f4ipNLU8PCxIh4tVfF1dV22l4HuLruHKHB2H5yZ3kOOPY1TXM>

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

### **Zestaw III**

#### **1. Nauka prostego układu tanecznego z wykorzystaniem ćwiczeń kordynacyjno – ruchowych – etap II.**

W tym tygodniu proponuję Wam kolejny etap nauki prostego układu tanecznego z wykorzystaniem ćwiczeń koordynacyjno-ruchowych.

Poniżej link z filmikiem:

<https://ewf.h1.pl/student/?token=9pOfAGDrOtWCqxXpSluRxcGBV3Kcwf2dlv8EMAS7mdplBHigAh>

#### **2. Ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała w postawie siedzącej.**

Ćwiczenia korekcyjne dla uczniów ambitnych, gotowych poznać swoje ciało. Omówienie i demonstracja prawidłowej pozycji podczas siedzenia, nauka właściwej techniki oddechu oraz pomocnicze ćwiczenia rozciągające.

Poniżej link z filmikiem:

<https://ewf.h1.pl/student/?token=68f1NDQkUQCgICmhdUPUi2LkdNadHNXzxFuRNLq025TtZAFya>

#### **3. (PK) Nauka i doskonalenie zwodów.**

Proszę zapoznać się z filmikiem zawierającym omówienie techniki zwodów w koszykówce oraz ćwiczenia przygotowujące do nauki i doskonalenia umiejętności.

Link poniżej:

<https://ewf.h1.pl/student/?token=WyARmYkrpMXhbp3eh73wUeSy0niyMzbwmxB16xc88m4NRRkczk>

#### **4. (LA) Kształtujemy wytrzymałość w biegu na 1000 m.**

Rozgrzewka przed biegiem, a następnie spróbujcie pokonać dystans 1000 m.

Link do rozgrzewki poniżej:

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

***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](mailto:wfradzikowski@gmail.com)

Pozdrawiam!!!

nauczyciel w.f. -Jaromir Radzikowski