

Witam Was!!!

Na czternasty tydzień zdalnego nauczania proponuję Wam następujące zestawy ćwiczeń. Jeżeli dopisze pogoda starajcie się jak najwięcej ćwiczyć na świeżym powietrzu.

W ramach zajęć kształtujących kreatywność proszę abyście wrócili do tematu, który realizowaliśmy wspólnie na lekcji w szkole - Znaczenia właściwego nawodnienia organizmu.

Na podstawie informacji, które już macie z lekcji a także na podstawie prezentacji

<http://www.lekkoatletykadlakazdego.pl/prawidlowe-odzywianie/prawidlowe-nawodnienie> a także uzupełniając wiedzę o materiały dostępne w Internecie

proszę wykonać plakat, na którym przedstawicie **jeden z poniższych tematów**

- korzyści płynące z właściwego nawodnienia organizmu
- negatywne skutki dla organizmu niedostatecznego nawodnienia
- zachętę do picia wody

Dla zachęty dodam, że przygotowane przez Was plakaty wykorzystamy po powrocie do szkoły podczas naszej akcji promującej picie wody .Zrobimy to w podobnej formule jak akcję ”Zdrowo jemy nie tyjemy”. Proszę, aby forma plakatu była przemyślana i ciekawa dla odbiorcy, w formacie minimum A2 tak, aby była czytelna . Prace przekażecie mi po powrocie do szkoły. Wierzę w waszą kreatywność i staranność!

Dlaczego jeszcze warto poznać ćwiczenia na mięśnie brzucha?

A są to ćwiczenia:

Ćwiczenia ramion: Krążenia jednorącz / oburącz / w przód

Wykonywane naprzemianstronnie lub jednostronnie Krążenia jednorącz / oburącz / w przód Krążenia w tył Wymachy w górę, w dół Odrzuty w bok - Odwodzenie i przywodzenie

3.2. Ćwiczenia nóg: Przysiady Skipp a,b,c

Wykonywane obunóż lub jednonóż Wykonywane w miejscu, w biegu Przysiady Skipp a,b,c Bieg przodem, bokiem, tyłem, skrzyżny Marsz /w przysiadzie/ Wymachy w przód, tył, w bok

4.3. Ćwiczenia tułowia: Skłony w przód, w bok, w tył Skrętoskłony

Wykonywane w miejscu, w ruchu, w siadzie Pamiętaj w utrzymaniu wyprostowanych kolan Skłony w przód, w bok, w tył Skrętoskłony Opady tułowia - Skręty tułowia w prawo, w lewo

5.4. Ćwiczenia skocznościowe:

Stosuj na zakończenie rozgrzewki Pamiętaj nie lądować na pięty „pajac” bokiem, przodem, tyłem, w miejscu Podskoki jednonóż, obunóż Wieloskoki Skoki zajęcze, kangura

6.5. Wyścigi: Bieg przodem, bokiem, tyłem Na czworakach przodem, tyłem

- Pamiętaj o jak najszybszym wykonaniu zadania Bieg przodem, bokiem, tyłem Na czworakach przodem, tyłem Wahadłowe po prostej, przekątnej - Z przyborem / piłka, skakanka, szarfa /

7.6. Ćwiczenia przy drabince:

- Dokładnie wykonuj ćwiczenia wzmacniające i rozciągające Skłony na mm. Brzucha Skłony na mm. Grzbietu Skłony tułowia w siadzie „koci grzbiet” - Unoszenie kolan w zwisie tyłem

8.7. Ćwiczenia wytrzymałościowe:

- Pamiętaj o właściwym rozłożeniu sił na dystansie biegowym Bieg po „kopercie” Bieg wahadłowy Bieg dookoła Sali - Bieg ciągły 1, 2, 3 min.

9. Kolejność ćwiczeń od punktu 1 – 7 pomoże Ci dobrze przygotować się do części głównej lekcji w-f

- Wszystkie ćwiczenia wykonuj starannie, dokładnie i precyzyjnie Staraj się nie przeszkadzać innym uczniom Bądź konsekwentny i zdyscyplinowany - Dobrze wykonana rozgrzewka pomoże Ci uniknąć kontuzji

Mięśnie brzucha:

- pozwalają utrzymać wyprostowaną postawę ciała,
- ułatwiają wykonywanie dużej ilości ruchów,
- dzięki napinaniu i rozkurczaniu umożliwiają wiele funkcji, nawet tak podstawowych, jak oddychanie czy mowa
- wraz z żebrami osłaniają organy wewnętrzne, chroniąc przed urazami

Bo ładnie wyrzeźbiony brzuszek to nie tylko powód do dumy zarówno [dla kobiet](#), jak i mężczyzn, ale dobra podstawa do kolejnych ćwiczeń. Mięśnie brzucha wraz z mięśniami pleców stabilizują kręgosłup, pozwalając na trenowanie z większymi ciężarami.

Trening z hantlami siłowy

<https://www.facebook.com/Hanami.fitness/videos/498588091045797/>

Chciałbym zachęcić was do czynnego spędzania czasu w domu, pomiędzy zadaniami z matematyki, j.polskiego, j.angielskiego oraz gry na komputerze. Największym plusem ćwiczenia w domu jest to, że można zaplanować sobie go w każdej chwili. Nie trzeba wychodzić na zewnątrz i narażać na zakażenie się koronawirusem. Trening we własnych czterech kątach daje niesamowity komfort, ponieważ wtedy każdy może zagospodarować miejsce jak chce. Wiele osób nie lubi także, gdy ktoś ich obserwuje podczas wykonywania treningu, tutaj rozwiązanie jest jedno - zamknąć drzwi. W ten sposób poprawi się także koncentracja, czas można umilić sobie ulubioną muzyką. Rozgrzewka Aby uniknąć niepotrzebnych urazów, należy pamiętać o porządnej rozgrzewce. Podnosi ona temperaturę ciała oraz przygotowuje organizm do wzmożonego wysiłku.

Jest to ważny aspekt, który nie może zostać pominięty. Wszystkie mięśnie, ścięgna, stawy oraz więzadła potrzebują odpowiedniego rozruszania, aby nabrały elastyczności. Organizm musi zostać ukrwiony, bowiem podczas treningu serce bije szybciej, pompując krew. Cały układ krwionośny podczas wysiłku wskakuje na "wyższe obroty". Zaleca się, aby rozgrzewka trwała ok. dziesięć minut. Przykładowa rozgrzewka: Lp. Ćwiczenie Czas/Powtórzenia1. Pajacyki lub bieg bokserski 1-2 minuty2. Krążenia głową w prawo i lewo po 10 powt. na stronę3. Krążenia ramion w przód 10 powt. 4. Krążenia ramion w tył 10. powt5. Rozruszanie nadgarstków w prawo i lewo 15-30 sekund6. Krążenia bioder w prawo i lewo po 10 powt. na stronę7. Krążenia kolan w prawo/lewo/do środka/na zewnątrz 10 powt. każda sekwencja8. Krążenia stawów skokowych w prawo i lewo po 10 powt. na stronę9. Skłony w rozkroku do środka 10-1510. Skłony przy wyprostowanych nogach 10-1511. Podskoki z kolanami do klatki piersiowej 10-1512. Pompki 8-1513. Przysiady 15-30Trzeba pamiętać, aby skupić się na dokładnym ruchu każdego stawu. Nagłe agresywne ruchy mogą spowodować kontuzję, dlatego nie należy przesadzać i oczywiście można zmniejszyć ilość powtórzeń. Przykładowe ćwiczenia zestaw IPoniższy plan numer jeden zalecamy zrobić w 2-4 obwodach. Proponuję 30 sekund przerwy pomiędzy ćwiczeniami i dwie minuty po każdym obwodzie. Zaleca się trenować 2-4 razy w tygodniu. Jeśli chodzi o powtórzenia, to za każdym razem należy ich tyle wykonać aby nie przesadzić, liczby poniżej są liczbami maksymalnymi. Lp. Ćwiczenie Powtórzenia1. Pompki klasyczne z rękami rozstawionymi na

szerokość barków (dla ułatwienia można robić je na kolanach) 8-152. Przysiady 20-303. Tzw „aniołki” (przysiad podparty, wyrzut nóg do podporu, podpór przodem, powrót do przysiadu, wyskok w górę) 8-154. Brzuszek prosty 15-305. Podskoki z przyciąganiem kolan do klatki piersiowej 8-156. Pompki z rękami ustawionymi jak najwyżej (dla ułatwienia można robić je na kolanach) 8-157. Brzuszek skośny 10-15 na stronie 8. Wykroki w przód Po 10-15 na nogę Do wykonania powyższych ćwiczeń nie potrzeba specjalistycznego sprzętu, można je wykonywać przy muzyce na wykładzinie, dywanie w niewielkim pomieszczeniu. Jeżeli ćwiczenie sprawia dużą trudność, można je opuścić lub zamienić wersją uproszczoną jak np. w ćwiczeniu nr 1.

Zestaw I

1. Kształtujemy wydolność i wytrzymałość w biegu na orientację.

Proszę się zapoznać z filmikiem na temat biegu na orientację. Po oglądnięciu możecie zaplanować sobie trasę takiego biegu. Wykorzystać możecie do tego również aplikacje na telefonie.

Link do zasad biegu poniżej:

<https://sportowefakty.wp.pl/baza-wiedzy/691976/bieg-na-orientacje-zasady-treningi-zawody>

2. Poznajemy grę w badminton.

Jeżeli macie rodzeństwo i rakiety 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/>

Zestaw II

1. Doskonalimy grę w „Ringo”.

Po przypomnieniu zasad spróbujcie zagrać z rodzeństwem.

Link z instrukcją poniżej:

<http://rozwinskrzydla.info/ringo/>

2. Zabawa kształtująca koordynację oraz orientację ruchowo-przestrzenną.

Po zapoznaniu z filmem instruktażowym wykonajcie ćwiczenia. Link poniżej:

<https://ewf.h1.pl/student/?token=bsb3IPXpcN8AhKMRBXhBDaQhpF3dvozWFHObZT4WY2TB11emVm>

Zestaw III

1. Utrwalamy zasady bezpiecznej aktywności fizycznej w górach i nad wodą.

Powoli zbliżamy się do wakacji dlatego zapoznajcie się z zasadami bezpiecznej aktywności w górach i nad wodą.

Link poniżej:

<https://bezpieczna-podroz.pl/bezpieczny-wypoczynek-nad-woda-i-w-gorach/>

2. Nauka i doskonalenie skoku w dal z miejsca.

Zapoznaj się z filmikiem poniżej:

<https://ewf.h1.pl/student/?token=HE7w1Qa4WDwJ5C82TtjgSKFstkYL8Ar0R4sjH40Q1VBrB1MlqV>

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

Kart aktywności nie musicie już uzupełniać, ćwiczenia wykonujcie dla własnej przyjemności.

Pozdrawiam!!!

nauczyciel w.f. -Jaromir Radzikowski