

Witam!!!

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

## 7 minutowy trening obwodowy

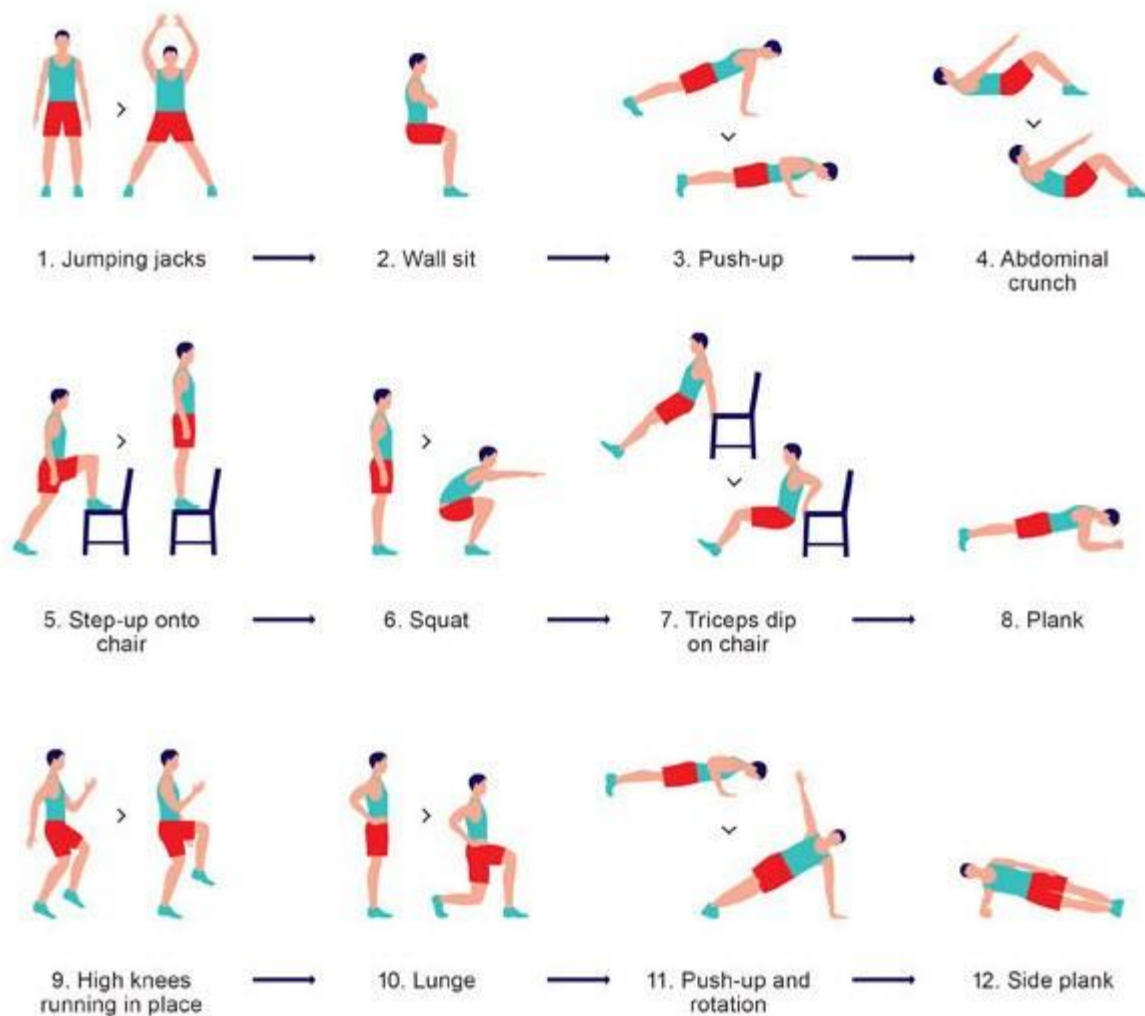
7 minutowy trening to po prostu przykład treningu obwodowego o dużej intensywności. Można go jednak modyfikować zmniejszając lub zwiększając jego intensywności zależnie od możliwości np. zamienić czas wykonywanych ćwiczeń na ilość powtórzeń. Składa się on z zestawu ćwiczeń angażujących różne partie mięśni. 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. Brzuski**

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 **Karty 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 wypełnionej **Karty 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: [krzysztofs1351@gmail.com](mailto:krzysztofs1351@gmail.com)

## KARTA 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](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 przesłałem 20.03.2020r. trzy tematy z edukacji zdrowotnej do krótkiego opracowania. Jeden temat do wyboru – premia za napisanie pracy – ocena celująca.

Tematy: (przypominam)

1. Pozytywne i negatywne mierniki zdrowia.
2. Współczesna piramida żywieniowa.
3. Jaki jest związek między zdrowiem i środowiskiem oraz co można zrobić, aby tworzyć środowisko sprzyjające zdrowiu.

Opracowany temat wysyłajcie na adres: [krzysztofs1351@gmail.com](mailto:krzysztofs1351@gmail.com)

**POWODZENIA**

nauczyciel wychowania fizycznego – Krzysztof Sołtys