

Dzień dobry,

w związku z zaistniałą sytuacją i niemożnością realizowania lekcji z wychowania fizycznego, zespół nauczycieli zaleca aktywność fizyczną w warunkach domowych lub w miarę możliwości na świeżym powietrzu 20 - 30 min. dziennie (w zależności od predyspozycji, wieku).

Codzienna aktywność ma duże znaczenie przy zachowaniu zdrowia, sprzyja rozwojowi organizmu. Wysiłek fizyczny rozwija mięśnie, wpływa prawidłowy wzrost kości, rozwija układ krążeniowo - oddechowy, podnosi sprawność i wydolność fizyczną, korzystnie wpływa na dobre samopoczucie.

W załączeniu przesyłamy opracowany przez zespół wf zestaw ćwiczeń do realizacji na czas zamknięcia szkoły (16 – 25marca).

W drugim tygodniu można zwiększyć intensywność treningu (są podane trzy możliwości).

Bardzo prosimy o dopilnowanie dzieci przy codziennym wykonywaniu ćwiczeń.

Zespół wychowania fizycznego

I Część wstępna (rozgrzewka)

marsz z wysokim unoszeniem kolan	2x30 sekund
bieg w miejscu	2x 20 – 30 sekund
pajacyki	5-10x
krążenia głową	5 – 10x w każdą stronę
naprzemianstronne krążenia ramion	10-15x
skłony tułowia z pogłębianiem na 3	5-10x
krążenia bioder	5-10x w każdą stronę
wymachy nóg	prawa i lewa noga / 5-10x
krążenia stawów skokowych	prawa i lewa stopa /5-10x

Trening właściwy (6 ćwiczeń)

1) SKŁADY

Stań w rozkroku, stopy na szerokość bioder, palce stóp lekko odchyłone na boki. Przysiad zrób poprzez ugięcie kolan i jednoczesne wypchnięcie bioder do tyłu.

Ważne, aby nie pochylać się zbyt do przodu, nie łączyć kolan i nie odrywać pięt od podłoża.



Podczas przysiadu kolana nie powinny wychodzić poza linię stóp.

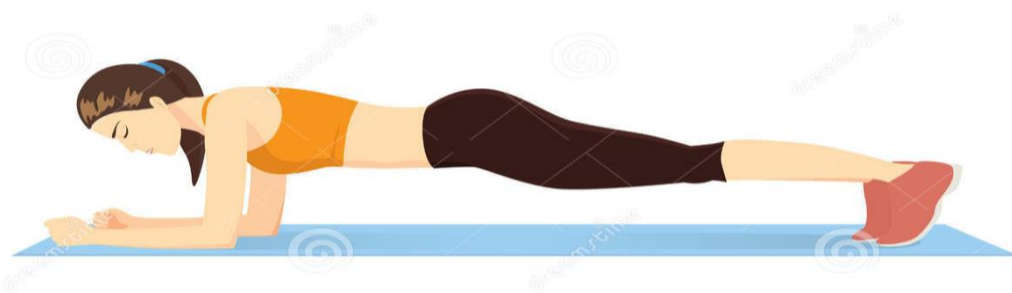
Ilość powtórzeń w zależności od stopnia zaawansowania

- 2 serie x 5 składów
- 2 serie x 10 składów
- 3 serie x 10 składów

2) DESKA

Podpór przodem, stopy i nogi ułóż na szerokość bioder, palce stóp powinny być w pozycji flex, czyli zadarte. Ręce ugięte w łokciach, ciężar ciała powinien być na przedramionach oraz palcach stóp.

Tułów powinien być w linii prostej z głową i nogami. Prawidłowo wykonana deska angażuje wszystkie najważniejsze mięśnie i bardzo dobrze wpływa na pracę mięśni brzucha.



Ilość powtórzeń w zależności od stopnia zaawansowania

- 2 serie x po 10 sekund
- 3 serie x po 10 sekund
- 3 serie x po 15 sekund

3) WYKROKI

Stań prosto, stopy na szerokość bioder, jedną nogą zrób krok w przód z jednoczesnym obniżeniem bioder i ugięciem obu nóg, następnie wróć do pozycji wyjściowej i powtórz ćwiczenie robiąc tym razem krok w przód drugą nogą (od długości kroku zależy intensywność tego ćwiczenia oraz rodzaj zaangażowanych mięśni – im dłuższy wykrok tym trudniej).

Dodatkowe obciążenie zwiększa trudność wykonania ćwiczenia.



Ilość powtórzeń w zależności od stopnia zaawansowania

- 2 serie x po 5 wykroków na każdą nogę

- 3 serie x po 5 wykroków na każdą nogę
- 3 serie x po 10 wykroków na każdą nogę

4) BRZUSZKI

Leżenie na plecach, nogi ugięte w kolanach, stopy na szerokość bioder, dłonie splecione za głową, łokcie szeroko rozchylone. Unieś tułów na ok. 45 stopni od podłoża przy jednoczesnym napięciu mięśni brzucha.



Ilość powtórzeń w zależności od stopnia zaawansowania

- 3 serie x po 10 brzuszków
- 3 serie x po 15 brzuszków
- 3 serie x po 20 brzuszków



5) SKIP A (w miejscu)

Bieg z wysokim unoszeniem kolan, palce stóp skierowane ku górze. W tym ćwiczeniu nie zapominamy o pracy ramion (łokcie ugięte, kciuki dłoni skierowane ku górze).

Ilość powtórzeń w zależności od stopnia zaawansowania

- 2 serie x 10 sekund
- 3 serie x 10 sekund
- 3 serii x 15 sekund

6) Tzw. PIESKI (ćwiczenie na mm. pośladkowe)

Ustaw się w pozycji klęku podpartego, kolana na szerokość bioder, dłonie na szerokość barków. Unieś do boku nogę zgiętą w kolanie, a następnie ją opuść. Po wykonaniu serii zmień nogę.



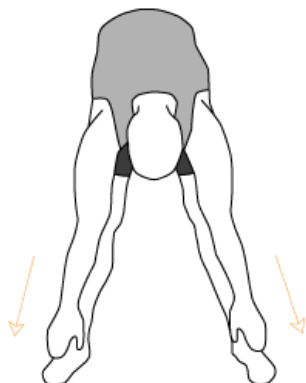
Ilość powtórzeń w zależności od stopnia zaawansowania

- 2 serie x po 5 powtórzeń na każdą nogę
- 3 serie x po 5 powtórzeń na każdą nogę
- 3 serie x po 10 powtórzeń na każdą nogę

Po zakończonej sesji treningowej nie zapominaj o ćwiczeniach rozciągających, które są niezbędną częścią planu treningowego, zapobiegają kontuzjom i powstawaniu przykurczów.

KARK I PLECY:

Słonik

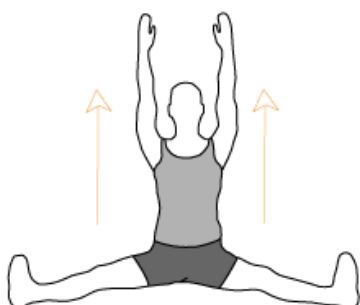


Pozycja wyjściowa: stojąca, nogi w lekkim rozkroku, tułów pochylamy w przód, dłonie dotykają stopy.

Ćwiczenie: 5 POWTÓRZEŃ

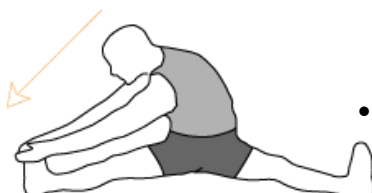
- wykonujemy parę kroków w przód cały czas trzymając się za stopy
- wykonujemy ok. 5-10 kroków, powrót do pozycji wyjściowej

Skłony skośne w siadzie rozkrocznym



Pozycja wyjściowa: Siad rozkroczny, ręce w górze.

Ćwiczenie: 20 POWTÓRZEŃ



- skłon do prawej nogi, do środka, do lewej nogi, powrót do pozycji wyjściowej

*Ćwiczenie rozciąga też mięsień dwugłowy uda.

Rozciąganie obręczy barkowej



Pozycja wyjściowa: stojąca, nogi w lekkim rozkroku.

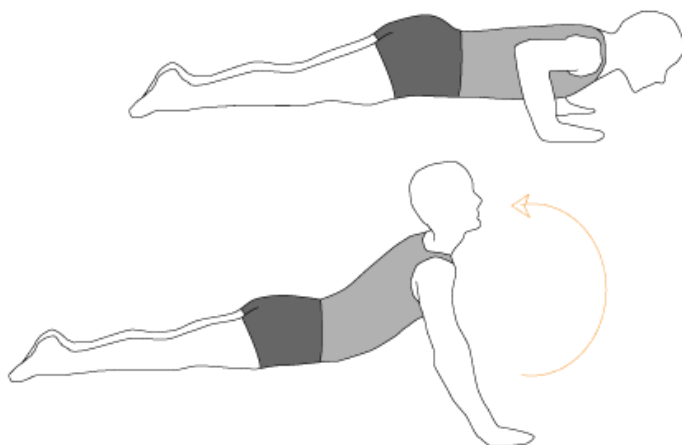
Ćwiczenie: 10 POWTÓRZEŃ NA KAŻDĄ RĘKĘ

- jedną rękę prostujemy przed siebie równoległe do podłogi
- drugą chwytamy podchwytem za łokieć ręki wyprostowanej

- przyciągamy do siebie wyprostowaną rękę (musi pozostawać ona w pozycji równoległej do podłogi)
- zmieniamy rękę

KLATKA PIERSIOWA:

Rozciąganie na brzuchu



Pozycja wyjściowa:

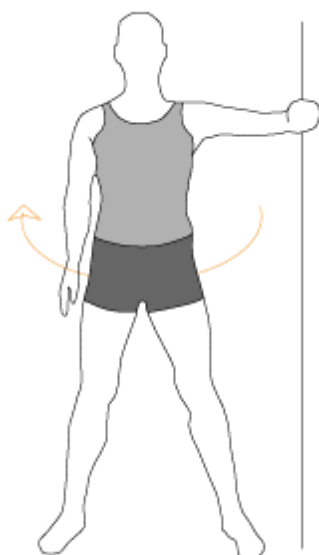
leżenie przodem na brzuchu, nogi wyprostowane, ręce zgięte w stawach łokciowych na szerokości i wysokości barków.

Ćwiczenie: 10 POWTÓRZEŃ

- prostujemy ręce jednocześnie odchylając głowę i kręgosłup w tył

*Ćwiczenie rozciąga też mięśnie brzucha.

Rozciąganie z podparciem



Pozycja wyjściowa: stojąca, w lekkim rozkroku (przy futrynie lub stabilnym meblu), jedna ręka wyprostowana zaparta pod kątem 90 stopni.

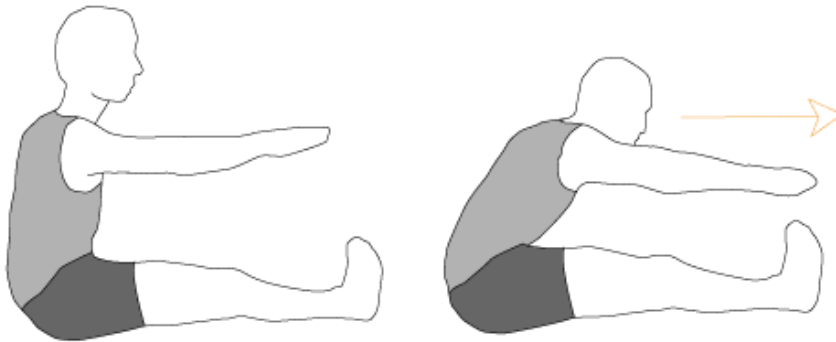
Ćwiczenie: 10 POWTÓRZEŃ NA KAŻDĄ STRONĘ

- powoli wykonujemy skręty tułowia w kierunku przeciwnym do oparcia (wytrzymujemy 3 sekundy)
- zmieniamy stronę

UDA:

Mięsień dwugłowy uda

Sklony w przód



Pozycja

wyściowa: Siad z nogami równoległe do siebie, złączonymi w stopach; stopy pionowo do góry.

Ćwiczenie: 10 POWTÓRZEŃ

- pochylamy tułów w przód, ramiona wyprostowujemy w kierunku stóp

(wytrzymujemy 5-10 sekund) , powrót do pozycji wyjściowej

Mięsień czworogłowy uda

Przyciąganie nogi



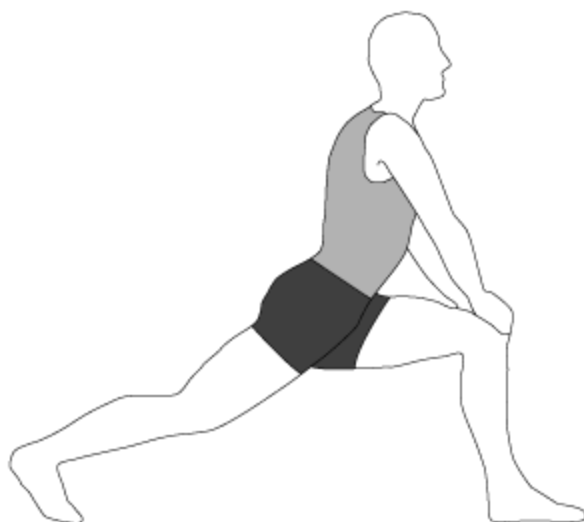
Pozycja wyjściowa: Stanie na jednej nodze (najlepiej z podparciem), druga noga ugięta w kolanie.

Ćwiczenie: 10 POWTÓRZEŃ NA KAŻDĄ NOGĘ

- chwytamy ręką za stopę w kostce i przyciągamy ugiętą nogę maksymalnie do góry
- zmieniamy nogę (lewa noga - lewa ręka, prawa noga - prawa ręka)

*Jeżeli podczas wykonywania ćwiczenia złapiemy za czubek stopy, zamiast za kostkę to ćwiczenie rozciąga też mięsień piszczelowy.

Wykrok do przodu



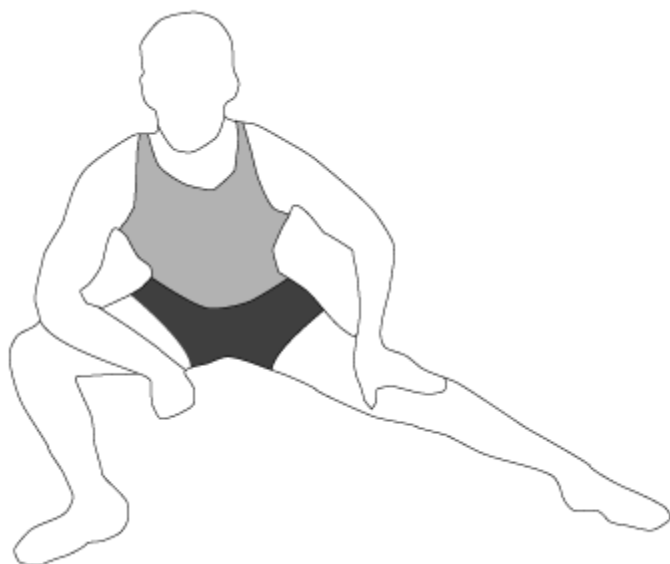
Pozycja wyjściowa: Stanie w szerokim rozkroku, jedna noga zgięta w kolanie ustawiona do przodu; tułów wyprostowany, lekko pochylony do przodu.

Ćwiczenie: 20 POWTÓRZEŃ

- kucamy raz na jedno kolano, raz na drugie

Wewnętrzna strona ud

Kucanie w rozkroku

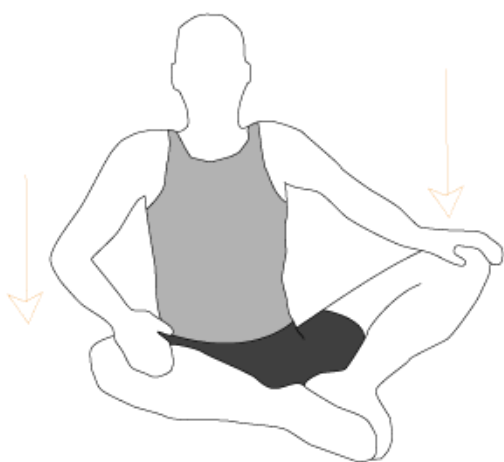


Pozycja wyjściowa: Stanie w szerokim rozkroku, tułów wyprostowany, lekko pochylony do przodu.

Ćwiczenie: 20
POWTÓRZEŃ

- kucamy na boki raz na jedno kolano, raz na drugie

Żabka



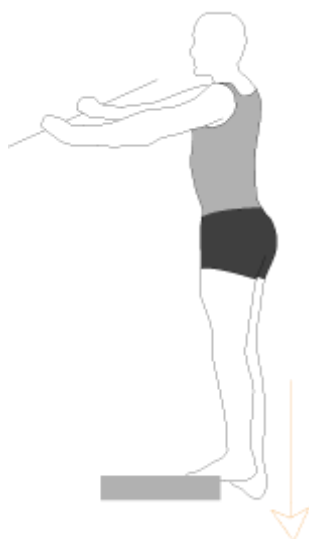
Pozycja wyjściowa: Nogi w „żabkę” (stopa dotyka stopy, nogi ugięte w stawach kolanowych), dłonie na wewnętrznej stronie ud.

Ćwiczenie: 30 POWTÓRZEŃ

- dłońmi dociskamy kolana do podłoża i wytrzymujemy 5-10 sekund

ŁYDKI:

Rozciąganie łydki



Do ćwiczenia potrzebna jest duża podkładka lub schodek.

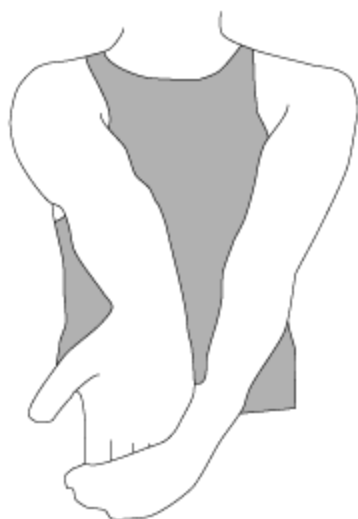
Pozycja wyjściowa: Przytrzymanie stabilnego oparcie lub poręczy.

Ćwiczenie: 20 POWTÓRZEŃ NA KAŻDĄ NOGĘ

- wykonujemy na przemian pogłębianie piętą

PRZEDRAMIONA:

Rozciąganie przedramienia



Pozycja wyjściowa: Stojąca, nogi w lekkim rozkroku.

Ćwiczenie: 20 POWTÓRZEŃ

- wyciągamy przed siebie wyprostowaną rękę z dłonią wierzchem do góry
- drugą dłonią chwytny za palce wyciągniętej dłoni i dociągamy do dołu, jednocześnie całą rękę pchając do przodu
- zmieniamy rękę