Klasa 8ad (dziewczyny)

Lekcje dn. 04.05., 05.05. , 06.05. , 07.05.2020

dzień dobry!!!jak tam u Was??Ćwiczycie coś?? Zapominalskim przypominam o przesłaniu wypełnionych tabelkach.kto ma to proszę wysyłać mi na pocztę [a.szafnicka5@o2.pl](mailto:a.szafnicka5@o2.pl) .

Oczywiście zachęcam do wysyłania zdjęć jak ładnie wykonujecie ćwiczenie.

**Temat : Kształtowanie siły mięśni RR. I NN.**

Pamiętajcie wykonać najpierw lekką rozgrzewkę; krążenia Rąk , tułowia w miejscu , skip A i C, rozciąganie wystarczą 2-3 ćwiczenia.

[**https://www.youtube.com/watch?v=7znb\_W0GWUE**](https://www.youtube.com/watch?v=7znb_W0GWUE)

Do tych ćwiczeń potrzebne Wam będą dwie butelki 0,5l .lub 1,5 l. zależy od Was.

Ćwiczymy 20s. 10 s. przerwy .

Ćwiczenia :

1. Bieg w miejscu trzymając butelki w rękach.
2. Pajacyki unosimy RR w górę.
3. W staniu wykonujemy skręty tułowia, butelki trzymamy na wysokości klatki piersiowej
4. Przeskoki ,naprzemienne ,butelki są w rękach
5. W staniu uginamy ramiona ,następnie wyciskamy butelki nad głową
6. W staniu unoszenie ramion do przodu, opuszczamy bokiem
7. Wykonujemy półprzysiad z jednoczesnym wyciskaniem butelek nad głowę
8. Butelki kładziemy na podłodze i wykonujemy slalom bokiem między nimi
9. Wykonujemy półprzysiad z półobrotem dotykając butelki
10. Leżenie tyłem butelkę trzymamy między stopami ,butelkę przenosimy z rąk do nóg
11. Stoimy przed butelką ,wykonując półprzysiad dotykamy butelki
12. Siad równoważny ,wykonujemy skręty 20 razy lub 20s. pracy
13. W staniu prostujemy ramiona zza głową 15 razy lub 20s. pracy
14. W siad równoważny prostujemy jednocześnie nogi i ręce w górę
15. Leżenie przodem ,ręce nad głową, podnosimy rękoma butelkę z jednoczesnym wznosem nóg ,następnie robimy pompkę

T :Wzmacniamy mm. Brzucha – ćwiczenia pilates

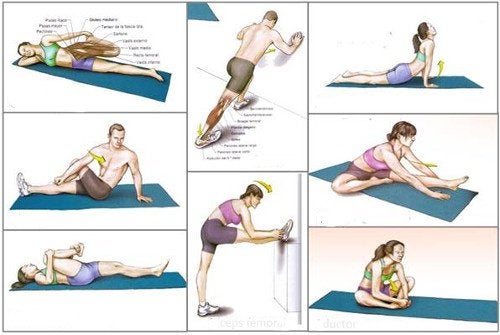
Ćwiczenia : wykonujemy każde ćw. 20 razy

1. W siadzie opieramy się na przedramionach na podłożu naprzemiennie unosimy nogi
2. Pozycja wyjściowa ,jak w poprzednim ćwiczeniu , prostowanie nóg
3. W leżeniu wykonujemy „rowerek ‘ z jednoczesnym dotykaniem łokieć dotyka przeciwnego kolana 20 razy na stronę
4. Leżenie tyłem ,łopatki są oderwane od podłoża ,tułów jest nieruchomo, wykonujemy naprzemienne wymachy nóg ,staramy się kolanem dotknąć czoła
5. Leżenie tyłem ,nogi uniesione i wyprostowane ,wykonujemy skony dłonie zbliżamy do stóp
6. Leżenie tyłem ,nogi szeroko, wykonujemy spięcia
7. Leżenie tyłem ,ręce uniesione zza głową ,nogi ,proste. przyciągamy nogi i ręce do klatki piersiowej.

Rozciąganie :

Dłonie ułożone na wysokości kl. Piersiowej ,unosimy tułów z wyprostem rąk .3 razy





Proszę wykonać 4-5 ćwiczeń z rysunku ,ćwiczenia na rozciąganie nóg.

Rysunek z panem u góry na środku ,opiera się o ścianę i jedną nogę odstawia w tył nie odrywając stopy, robicie do tzw. pierwszego bólu i przytrzymujecie 6-8 . dwa razy na każdą nogę.

**Temat : BMI – co to jest ???jak obliczmy ??**

W załączniku przesyłam Wam prezentację co to jest BMI

Zachęcam Was to obliczenia własnego BMI.(jest to wiedza dla Was) .

Owocnej pracy ☺.

Poniżej macie napisane dwie lekcję w miarę możliwości proszę wykonywanie ćwiczeń n świeżym powietrzu tj. balkon, własne podwórko lub po prostu otwórzcie okno

Temat: Ćwiczenia siłowe kończyn górnych i dolnych.

Ćwiczenia stabilizujące.

1.Rozgrzewka - 2 minuty biegu w miejscu

2. Mobilizacja

• mobilizacja łopatki i obręczy barkowej

- w staniu przy ścianie, ręce zgięte w łokciach poniżej linii uszu dotykając ściany, wyprost ramion nad głowę cały czas dotykając ramionami i przedramionami ściany - 1 seria/ 6 powtórzeń



•mobilizacja górnego odcinka pleców- leżąc na jednym z boków, nogi ugięte w biodrach i kolanach, ręce złączone, odwiedzenie ręki do boku, 1 seria/ 6 powtórzeń na każda stronę



• mobilizacja mięśni kulszowo- goleniowych - leżenie tyłem, podniesienie wyprostowanej nogi, chwyt dłońmi nogi w połowie długości mięśnia kulszowo- goleniowego, zginanie podudzia i wyprost, 1 seria/6 powtórzeń na stronę

<https://static.fabrykasily.pl/atlas/rozciaganie_miesni_dwuglowych_w_lezeniu.mp4>



• Leżenie przewrotne - pozycja wyjściowa - siad rozkroczny, 1 seria/5 powtórzeń



• Mobilizacja biodra w trzech kierunkach - klęk jednonóż, kolano nogi wykrocznej w jednej lini z klatka piersiową, wypchniecie biodra w przód jak najdalej zachowując neutralną pozycje kręgosłupa, powrót do pozycji wyjściowej. Drugi kierunek, noga wykroczna 45 stopni względem klatki piersiowej, wypychanie biodra i w kierunku nogi wykrocznej, 3 kierunek noga 90 stopni względem klatki piersiowej - 1 seria/ 10 powtórzeń na każde ustawienie i na dwie nogi



• Hydrant - klęk podparty, uniesienie nogi do boku 1 seria/ 10 powtórzeń na stronę



• Pompka z jogi - podpór przodem, ugięcie ramion i wyprost ramion w łokciach zginając się w biodrach i stawach ramiennych, ciało przypomina odwróconą literę V, powrót do pozycji wyjściowej - 1 seriach/6-8 powtórzeń



• Dzień dobry - postawa z nogami na szerokość bioder, kolana lekko ugięte, ręce złączone na wysokości klatki, ugięcie w biodrach do kąta prostego, powrót do pozycji wyjściowej, 1 seria/10 powtórzeń



• Przysiad w wykroku - pozycja wyjściowa wykroczno- zakroczna, przysiad, kiedy kolano nogi zakrocznej dotknie lekko ziemi, powrót do pozycji wyjściowej. 1 seria/ 8 powtórzeń na stronę



• Przysiad do boku - stajemy szerzej niż linia barków, ręce na biodrach, przeniesienie ciężaru na jedną ze stron. 1 seria/ 10 powtórzeń na stronę



• Przysiad - pozycja wyjściowa jak wyżej, palce stóp odwiedzione lekko do boku, ręce uniesione przed siebie, przysiad schodząc jak najniżej, kolana skierowane na zewnątrz, powrót do pozycji wyjściowej. 1 seria/ 10 powtórzeń



• Wymachy nogi prostej na bok w oparciu o ścianę 1 seria/ 10 powtórzeń na stronę



• Wymachy prostej nogi - przód - tył – postawa jak wyżej, 1 seria/ 10 powtórzeń na stronę

3. Aktywacja układu nerwowego

- pajacyki lub skakanka 2 serie/ 15 s pracy/ 30 sekund przerwy

*4. Część główna*

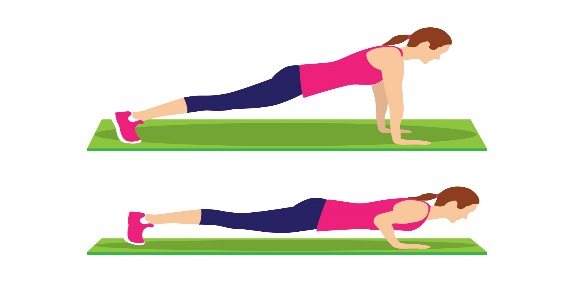
A1 Air Squat – przysiad bez obciążenia x 10 30 s. przerwy

<https://www.youtube.com/watch?v=bqosOlZLp9k>



A2 Pushup HR – pushup hand release – pompka z oderwaniem rąk (kładziemy się klatką na ziemi i odrywamy ręce) x 10 45 s. przerwy

<https://www.youtube.com/watch?v=kHtt49_Pljw>



A3 Plank – tzw. deska. Podpór przodem na ramionach. Nogi złączone razem, plecy wyprostowane, biodra podwinięte, pośladki oraz brzuch napięty.2 serie 15s. pracy ,przerwa 30s.



2 min przerwy

Całość powtarzamy 2 razy ,jeżeli ktoś da radę zachęcam do zrobienia 3 razy.

B1 Lunges– wykroki 8 na stronę 30 sek przerwy

<https://www.youtube.com/watch?v=7SMzPn4LGjQ>



B2 Burpee – padnij powstań. Kucamy, wyrzucamy nogi do tyłu, kładziemy się na ziemi biodra ,klatka),podciągamy obydwie nogi pod klatkę, wstajemy i odrywamy się od ziemi klaszcząc dłońmi nad głową 2serie 8razy ,45s.przerwy

<https://www.youtube.com/watch?v=TU8QYVW0gDU>

B3 Side plank – planu na jednej ręce, druga ręka położona na boku lub uniesiona w górze - 30 sek na stronę



2 minut przerwy

Całość powtarzamy 2 razy ,jeżeli ktoś da radę zachęcam do zrobienia 3 razy.

C1 Hip bridge - leżenie tyłem, nogi ugięte, pięty blisko pośladów, ręce wzdłuż tułowia, wznosy bioder x 12, 30 sek przerwy

<https://www.youtube.com/watch?v=MiVHq0EM234>



C2 Wall Climb – wychodzenie po ścianie nogami w podporze przodem do ziemi x 3, 45s. przerwy

<https://www.youtube.com/watch?v=P9wdAym4AxI>

’

Całość powtarzamy 2 razy ,jeżeli ktoś nie da razy proszę o wykonanie 2serie po 10 „damskich” pompek

C3 Hollow body position – w leżeniu na plecach, nogi wyprostowane, ręce wyprostowane nad głową 20s. pracy

<https://www.youtube.com/watch?v=4xRpGgttca8>



Ćwiczenia rozciągające : 3-4 min. (rozciągamy mm. Nóg, rąk, brzucha, mm .klatki piersiowej)