Klasa 8c

 **Pamiętajcie zawsze:**

**1. Bezpieczeństwo podczas wykonywania ćwiczeń,**

**2. Przygotowanie organizmu do wysiłku /rozgrzewka/**

4.05.2020

**Temat: Ćwiczenia techniczne z elementami piłki nożnej.**

Na początek rozgrzewka….

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

potem…

<https://www.youtube.com/watch?v=1L4kswkwe-g>

<https://www.youtube.com/watch?v=rwv96NPdLj4>

a na koniec….

<https://www.youtube.com/watch?v=Mb6gLj9FYLI>

5.05.2020

**Temat: Wzmacnianie mięśni kończyn górnych i dolnych.**

Zacznij od takich ćwiczeń:

<https://www.youtube.com/watch?v=eWtnxOgV4S0>

a potem potańcz….

<https://www.youtube.com/watch?v=nknh_1GN_lE>

6.05.2020.

**Temat: Gimnastyka korekcyjna – mini obwód ćwiczebny.**

Dziś troszkę inaczej….

1.Zaczynamy od rozgrzewki….

Marsz w miejscu z pracą ramion;

Trucht w miejscu z pracą ramion;

Spokojne wymachy i krążenia wszystkimi kończynami we wszystkich kierunkach,

ze stopniowym zwiększaniem intensywności oraz zakresu ruchu w stawach;

Tzw. "pajacyki", czyli: pozycja zasadnicza, na raz podskokiem NN do rozkroku z

równoczesnym wymachem RR bokiem w górę, na dwa powrót do postawy.

2.Nastepnie próbujemy….

"Czy potrafisz, stojąc prosto, jednocześnie wykonywać krążenia prawym

ramieniem w przód, a lewym ramieniem w tył?";

"Czy potrafisz, zaczynając z przysiadu podpartego, wyprostować nogi w kolanach,

nie odrywając dłoni i stóp od ziemi?";

"Czy potrafisz, stojąc prosto, położyć sobie woreczek/maskotkę/ na głowie, usiąść i wstać

ponownie, nie upuszczając woreczka z głowy?";

"Czy potrafisz, leżąc tyłem, nie odrywając pleców od ziemi, dotknąć raz kostki

prawej, a raz kostki lewej?";

"Czy potrafisz usiąść do siadu skrzyżnego i wstać 10 razy, nie dotykając dłońmi

ziemi?";

"Czy potrafisz, leżąc przodem, dotknąć stopami głowy?";

"Czy potrafisz siedząc, unieść nogi i napisać w powietrzu swoje imię?";

"Czy potrafisz, z siadu klęcznego, trzymając ramiona z przodu, raz siadać na ziemi z

prawej strony stóp, a raz z lewej? Czy potrafisz to zrobić 10 razy?"

3. Dalej przechodzimy do…..

mini obwodu ćwiczebnego / krótki, z małą liczbą powtórzeń, ale wykonany kilka razy/

a/ "pompki", czyli ugięcia ramion z postawy podpór leżąc przodem, ramiona na

szerokość barków lub trochę szerzej - 3 powtórzenia (według możliwości mogą

być na kolanach),

b/spięcia mm.brzucha 6 powtórzeń (leżenie tyłem, nogi ugięte w

kolanach, ramiona leżą na klatce piersiowej lub dłonie trzymają delikatnie uszy,

skłony tułowia w przód bez odrywania pleców od podłogi w odcinku

lędźwiowym),

c/skłony tułowia w tył z leżenia przodem 4 powtórzenia - ramiona w

tak zwane "skrzydełka", czyli ramiona w bok ugięte w górę,

d/"przysiady" 4 powtórzenia czyli ugięcia nogi do przysiadu w lekkim rozkroku, całe stopy oparte

o podłoże.

Powyższy mini obwód powinien być wykonany bez przerwy w całości i

powtórzony np.: 3 razy z krótkimi przerwami pomiędzy obwodami (20 s).

ten mini obwód ćwiczebny ma na celu pobudzenie konkretnych grup

mięśniowych i przez to całego organizmu.

Rozluźnienie np. strzepywanie ramion i nóg plus lekkie rozmasowanie twarzy.

8.05.2020

**Temat: Metody redukowania nadmiernego stresu.**

Odprężysz w ten sposób większość głównych mięśni swego ciała. Możesz zaprosić do ćwiczeń domowników.

**KLATKA PIERSIOWA**

Weź bardzo głęboki wdech, utrzymaj to... i rozluźnij się. Po prostu wypuść całce

powietrze z płuc i wróć do normalnego oddychania. Czy zauważyłeś napięcie w klatce

piersiowej, gdy brałeś wdech? Czy zauważyłeś odprężenie, gdy zrobiłeś wydech? Zrób przerwę 10- 15 sekundową między ćwiczeniami. Powtórz x 5

**DOLNA CZĘŚĆ NÓG**

Przejdźmy teraz do dolnej części nóg i mięśni łydki. Postaw obie stopy płasko na podłodze. Następnie, trzymając palce nóg na podłodze, podnieś jednocześnie obie pięty tak wysoko, jak tylko możesz. Utrzymaj to i rozluźnij mięśnie. Po prostu pozwól piętom opaść lekko na podłogę. Powtórz x 5. Zrób 15 sekund przerwy.

Teraz, aby pracowała antagonistyczna grupa mięśni, trzymaj nadal pięty na podłodze -

podnieś palce obu stóp bardzo, bardzo wysoko. Utrzymaj to - i rozluźnij mięśnie. Pozwól palcom opaść na podłogę (zrób przerwę 20-sekundową). Powtórz x 5.

**UDA i ŻOŁĄDEK**

Usiądź na krześle, plecy proste. Wyciągnij obie nogi poziomo do przodu, wyprostowując je tak bardzo, jak tylko możesz. Pamiętaj, żebyś pozostawił łydki rozluźnione. Nie napinaj ich. Utrzymaj to - i rozluźnij mięśnie. Po prostu pozwól, żeby twoje stopy opadły łagodnie na podłogę. Czy czułeś napięcie w górnej części ud?

Teraz, aby pracowała antagonistyczna grupa mięśni, chciałabym, żebyś wyobraził sobie, że jesteś na

plaży i wciskasz pięty w piasek . Wciskaj pięty w podłogę. (zrób 20-sekundową przerwę). Powtórz x 5.

**RĘCE**

Zaciśnij pięści tak mocno, jak tylko możesz. Utrzymaj to - i rozluźnij mięśnie. Ćwiczenie

to jest doskonałe, jeśli w ciągu dnia dużo piszesz, ręcznie lub na maszynie.

Aby pracowały mięśnie antagonistyczne, po prostu rozstaw palce obu dłoni tak szeroko, jak tylko możesz.

Powtórz x 5.

**BARKI**

Mamy skłonność do tego, aby wiele naszego napięcia i stresu magazynować w barkach. Ćwiczenie to polega po prostu na wzruszaniu ramionami – na podnoszeniu barków ku uszom. Wyobraź sobie, że starasz się dotknąć barkami płatków uszu. Podnieś barki wysoko. Utrzymaj to - i rozluźnij mięśnie. Zrób 10-sekundową przerwę. Powtórz x 5.

**TWARZ**

Zaczniemy od ust. Najpierw uśmiechnij się tak szeroko, jak tylko możesz.

Uśmiechnij się od ucha do ucha. Utrzymaj to - i rozluźnij mięśnie. Powtórz x 5

Antagonistyczna grupa mięśni zostanie zaktywizowana, gdy ściągniesz usta. Następnie pozwól twoim ustom odprężyć się. Powtórz x 5.

Przejdźmy teraz do oczu. Oczy zamknięte, powieki zaciśnij bardzo mocno. Utrzymaj to - i rozluźnij mięśnie.

Ostatnie ćwiczenie polega na podniesieniu brwi tak wysoko, jak tylko możesz. Pamiętaj, żebyś nadal miał oczy zamknięte, a jednocześnie brwi podniesione jak najwyżej. Utrzymaj to - i rozluźnij mięśnie. Zrób 15-sekundową przerwę. Powtórz x 5.