Zajęcia z wychowania fizycznego 18.05- 22.05. 2020.

Zestaw ćwiczeń- dzień 1

Witam

Dziś do ćwiczeń będą potrzebne dwie butelki z wodą 1,5 l , krzesło i mata.

Przechodzimy do rozgrzewki:

- bieg w miejscu z pracą RR 2 min.
- pajacyki z obrotami 30 s
- krążenia RR obustronne w przód, a następnie w tył po 20x
- krążenia bioder w lewo, następnie w prawo 10x
- krążenia T w lewo, następnie w prawo po 10x
- skłony T w przód 10x
- skłony T w bok 10x

A teraz rozruszamy mięśnie grzbietu.

Każde ćwiczenie powtórzyć 10x

1. Leżenie tyłem, dłonie ułożone pod głową. Powoli podnosimy NN do góry nad głowę i nie zmieniając pozycji powoli opuszczamy do podłogi.
2. Leżenie tyłem, chwytamy w RR butelkę i wykonujemy siad płaski, unosimy butelkę nad głowę i prostujemy plecy, następnie wykonujemy skłon z próbą dotknięcia stóp butelką. Wracamy do leżenia.
3. Leżenie przodem, unosimy RR i NN jednocześnie nad podłogę.
4. Leżenie przodem, na zmianę unosimy LR, która trzyma butelkę i PN, następnie unosimy PR z butelką i LN, ponowna zmiana.

Kolejne to ćwiczenia mięśni brzucha.

1. Siad ugięty, odchylić T w tył trzymając butelkę w dłoniach przy klatce piersiowej i powrót.
2. To samo ćwiczenie, ale po odchyleniu robimy skręty T w prawo i lewo.
3. Trzymając butelkę za głową robimy brzuszki.
4. Opieramy się o krzesło w pozycji deski i podciągamy na przemian kolana do klatki piersiowej.
5. Kładziemy się na macie i robimy pełną deskę.

A teraz zapraszam do ćwiczeń z filmikiem.

https://www.youtube.com/watch?v=lDxxE2ob35U&t=2s

Na zakończenie ćwiczenie uspokajające.

Leżenie tyłem, zamknij oczy i policz do 20, pamiętając o wdechu nosem i wydechu ustami.

Pozdrawiam.

Zestaw ćwiczeń- dzień 2

Witam

Dziś do ćwiczeń potrzebne będą schody.

Rozgrzewka w miejscu, każde ćwiczenie wykonać 30s
- bieg bokserski
- skip A w miejscu
- skip C w miejscu
- pajacyki
- przysiady
- wypad w przód, T wyprostowany

Dalsze ćwiczenia wykonasz na schodach w swoim domu/bloku.

Każde ćwiczenie wykonuj na 8-12 stopniach pamiętając o odpowiednim obuwiu uniemożliwiającym poślizg.

Ćwiczymy:

1. Wejdź w podporze przodem, zejdź tyłem
2. Wskocz obunóż przodem po jednym stopniu
3. Wejdź swobodnie przodem pokonując jednorazowo po 2-3 stopnie (w wolnym tempie)
4. Wskocz naprzemiennie jednonóż po 1 stopniu
5. Pokonaj schody skokami obunóż przodem skacząc po 2 stopnie (w górę)
6. Wskocz jednonóż przodem po jednym stopniu (najpierw tylko na PN, potem na LN).

Wykonaj zaproponowane ćwiczenia powtarzając je w 6 seriach.

I na zakończenie ćwiczenie uspokajające : siad prosty, wdech z uniesieniem RR przodem w górę, wydech z opuszczeniem RR tyłem w dół 5 x

Pozdrawiam

Zestaw ćwiczeń – dzień 3

Witam

Dziś potrzebna będzie piłka.

Zaczynamy od rozgrzewki:

- bieg w miejscu 1min
- skip A 1min
- skip C 1min
- pajacyki z obrotami 30 sek.
- obustronne krążenia RR w przód, następnie w tył 15x
- krążenia bioder w lewo, następnie w prawo 15x
- klęk podparty – uginanie i prostowanie RR 15 x

Zapraszam do wykonania ćwiczeń zawartych w materiale:

https://www.youtube.com/watch?v=8Zw7fKmAPuQ

Kolejne ćwiczenia wykonuj w ilości 20 powtórzeń.

Pamiętaj: ćwiczenia wykonujemy nie tylko podczas zdalnej lekcji, ale również w wolnej chwili w ciągu całego dnia.

Pozdrawiam

Zestaw ćwiczeń – dzień 4

Witam

Dziś wrócimy do ćwiczeń na skakance.

Rozgrzewka, każde ćwiczenie wykonaj 10x

- ➔ trucht w miejscu z pracą RR 30s
- ➔ krążenia RR w przód
- ➔ krążenia RR w tył
- ➔ wykroki, NN w przód na zmianę (5 razy PN, 5 razy LN)
- ➔ skłony boczne T w obu kierunkach
- ➔ w przysiadzie podpartym wyrzuty NN w bok do rozkroku
- ➔ skręty T w leżeniu tyłem

1. Zaczynamy od przeskoków obunóż przez skakankę (pamiętając o głębokim oddechu)1 min.
2. W przerwie : skłony boczne T w lewo (z napiętymi mięśniami brzucha) x10, następnie skręty T w lewą stronę x10.
3. Wracamy do przeskoków obunóż przez skakankę 1 min.
4. W przerwie : skłony boczne T w prawo x 10, skręty T w prawą stronę x10.
5. Kolejna seria przeskoków obunóż przez skakankę1 min.
6. W przerwie : skłony T w przód x10, następnie w tył x10.

Tę serię ćwiczeń powtórzcie 5 raz.

Ćwiczenie uspokajające : Stoimy w lekkim rozkroku, RR wzdłuż T. Wdech ze wznosem RR bokiem w górę i wykonaniem półprzysiadu. Wydech z opuszczeniem RR bokiem w dół i wyprostem NN. To ćwiczenie także powtarzamy 5 razy.

Pozdrawiam

M. Wnuk