

WYCHOWANIE FIZYCZNE W DOMU

Drodzy uczniowie!

Niestety jakiś czas posiedzimy w domu, ale to nie oznacza braku ruchu. Nie możemy pozwolić aby Wasza kondycja uległa pogorszeniu i abyście cały ten okres czasu spędzili bez jakiegokolwiek ruchu. Dlatego też przygotowaliśmy dla Was zestawy ćwiczeń, które powinniście wykonywać w domu. Po powrocie do szkoły pochwalicie się swoimi osiągnięciami.

Oprócz ćwiczeń macie do wykonania jeszcze 2 zadania:

1. Nauczyć się dokonywać pomiarów tętna bez pomocy przyborów.
2. Obliczać BMI i interpretować swój wynik

PAMIĘTACIE

W ZDROWYM CIELE ZDROWY DUCH

Zaczynamy!

Na początek będziecie musieli przygotować tabelkę Waszej Aktywności Fizycznej (na każdy tydzień jedną). Może być odręcznie, możecie też sobie ją wydrukować.

Im bardziej kolorowo tym większa motywacja.

A jak powinna ona wyglądać?

Wzór poniżej ↓

Dzień tygodnia Data	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek
Jak się dzisiaj czuję?					
Godzina treningu					
Tętno przed treningiem					
Tętno po treningu					
Czy wykonano rozgrzewkę? Który zestaw?					
Wybrany zestaw ćwiczeń głównych					
Czy wykonano ćwiczenia rozciągające? Który zestaw?					

Instrukcje

Przed przystąpieniem do treningu przygotuj:

- Wygodny strój
- Wodę
- Stoper
- Odpowiednią ilość miejsca do ćwiczeń
- Dobry humor 😊

1. Puls, czyli tętno, to ilość skurczów serca na minutę. Powinno być ich ok. 70 (od 60 do 80). Jest wolniejszy, gdy odpoczywasz, śpisz, rośnie podczas wysiłku fizycznego czy stresu, bo serce wtedy intensywniej pracuje.

Jak zmierzyć tętno bez użycia przyborów typu pulsometr/ciśnieniomierz?

Możemy sami sprawdzić, czy nasz puls jest w normie. Połóż palec wskazujący i środkowy na wewnętrznej stronie ręki, nad nadgarstkiem. Przebiega tam tuż pod skórą tętnica promieniowa. Uciśnij to miejsce. Spójrz na zegarek i licz puls przez 15 sekund. Gdy pomnożysz tę liczbę przez cztery, otrzymasz wartość tętna.



Puls możesz także zmierzyć na tętnicy szyjnej (poszukaj miejsca w bok od krtani, w którym poczujesz pulsującą krew). Łatwiej na niej wyczuć tętno.



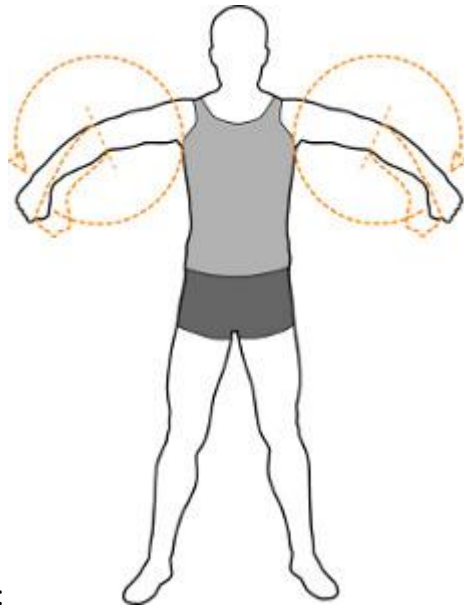
2. Rozgrzewka

Rozgrzewka jest najważniejszą i nieodzowną częścią każdego treningu. Dzięki rozgrzewce prawdopodobieństwo kontuzji podczas ćwiczeń znacznie się obniży, a **Twoje osiągi podczas treningu będą lepsze**. Rozgrzane mięśnie są bardziej wydajne, a ćwiczenia w głównym treningu wykonuje się przyjemniej, ponieważ ciało jest do nich przygotowane.

Zestawy ćwiczeń rozgrzewkowych (Przed treningiem wybierz jeden z proponowanych ćwiczeń rozgrzewkowych)

- A. <https://wordwall.net/pl/resource/893767/wychowanie-fizyczne/wf-online-w-domu-%C4%87wiczenia>
- B. https://www.youtube.com/watch?v=SGuKDNvBo_U
- C. ↓

Krążenia przedramion



Pozycja wyjściowa:

- Pozycja jak powyżej, ręce uniesione na wysokość barków.

Ćwiczenie (Wykonujemy dynamiczne obroty przedramion w stawie łokciowym):

- 30 sekund do wewnątrz,
- 30 sekund na zewnątrz.

Krążenia ramion



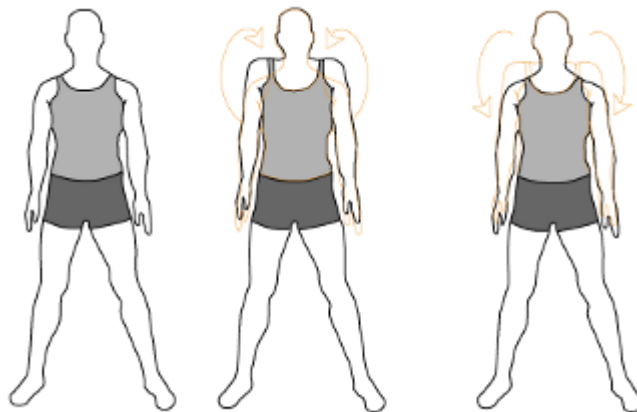
Pozycja wyjściowa:

- Nogi na szerokość barków,
- ręce wyprostowane wzdłuż tułowia.

Ćwiczenie (Wykonujemy krążenia jednocześnie oburącz):

- 20 razy w przód,
- 20 razy w tył,
- 20 razy w przeciwne strony.

Krążenia barków



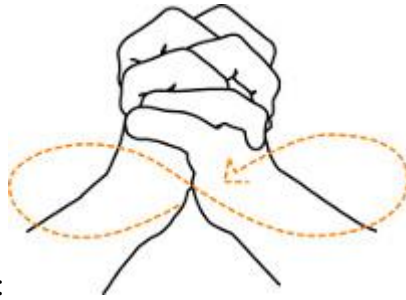
Pozycja wyjściowa:

- Nogi na szerokość barków,
- ręce wyprostowane wzdłuż tułowia.

Ćwiczenie: 20 POWTÓRZEŃ

- Wykonujemy krążenie barków w przód i w tył.

Krążenia nadgarstków



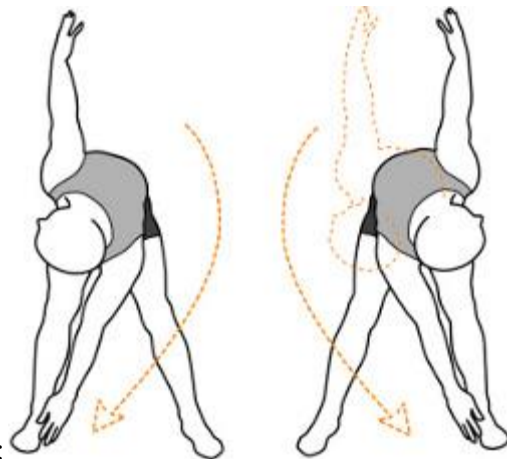
Pozycja wyjściowa:

- Dłonie splecione palec w palec.

Ćwiczenie: 60 SEKUND

- Wykonujemy krążenia w obie strony.

Skrętoskłony



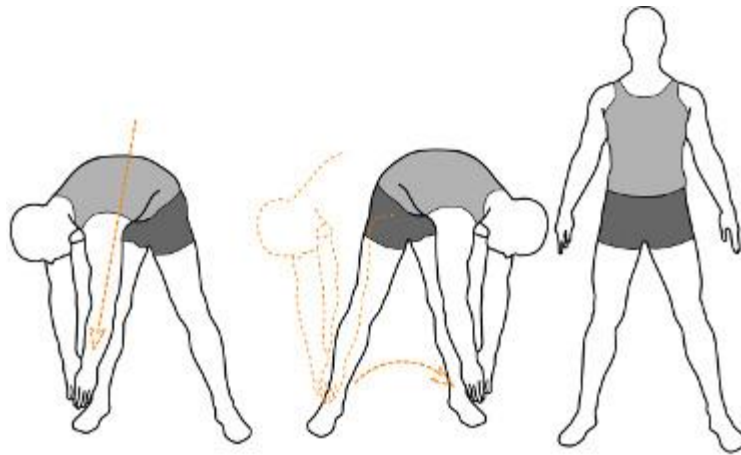
Pozycja wyjściowa:

- Stoimy na prostych nogach,
- stopy na szerokość barków,
- tułów względem nóg zgięty pod kątem 90 stopni,
- ręce wyprostowane na boki.

Ćwiczenie: 15 POWTÓRZEŃ W KAŻDĄ STRONĘ

- Wykonujemy jak najbardziej obszerne ruchy w lewo i w prawo.
- Patrzymy za ręką wiodącą w górę.

Skłony tułowia



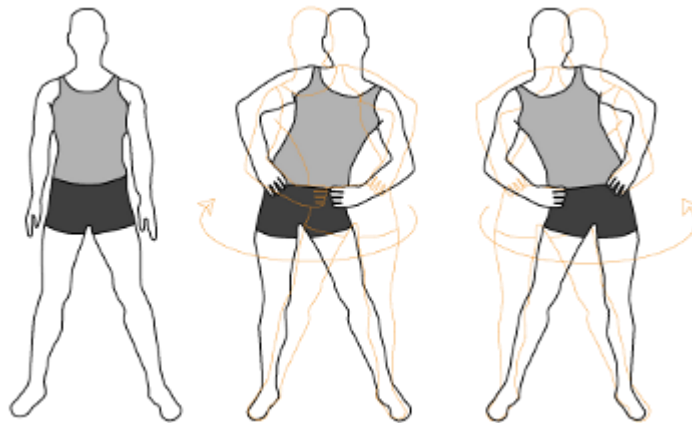
Pozycja wyjściowa:

- Stopy na szerokość barków,
- nogi proste w kolanach podczas wykonywania całego ćwiczenia.

Ćwiczenie: 40 POWTÓRZEŃ

- Skłony liczymy na 1 do lewej nogi, na 2 do prawej nogi i na 3 prostujemy ciało.
- Następnie łączymy nogi i staramy się dotknąć czołem do kolan (staramy wytrzymać parę sekund).

Krążenia bioder



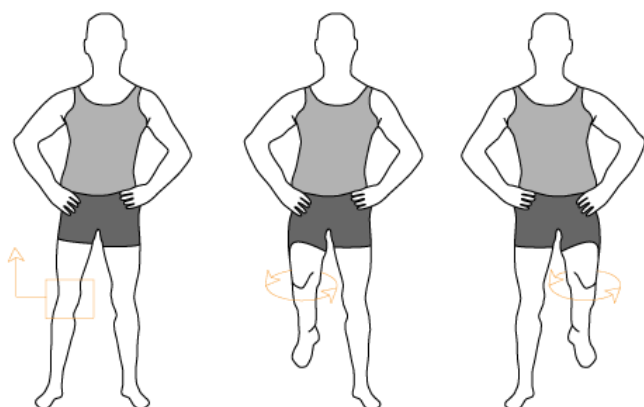
Pozycja wyjściowa:

- Dłonie na biodrach, głowa w miejscu.

Ćwiczenie: 10 POWTÓRZEŃ

- Wykonujemy obszerne krążenia bioder.
- Ćwiczenie wykonujemy 10 razy w lewą i 10 razy w prawą stronę.

Krążenia nóg w kolanie



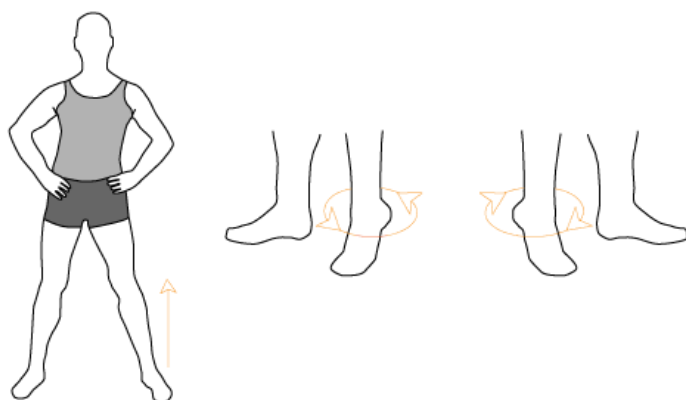
Pozycja wyjściowa:

- Stoimy w lekkim rozkroku, ręce na biodrach.

Ćwiczenie: 10 POWTÓRZEŃ NA KAŻDĄ NOGĘ

- Podnosimy w górę nogę zgiętą w kolanie.
- Wykonujemy krążenia nogi w kolanie w lewo i prawo.
- Zmieniamy nogę.

Krążenia stopą



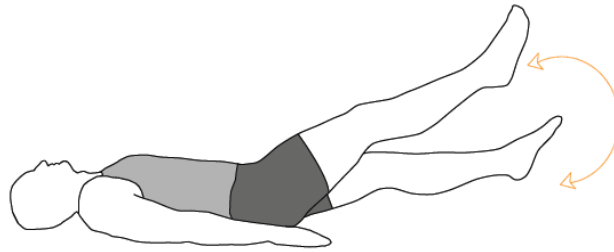
Pozycja wyjściowa:

- Stoimy w lekkim rozkroku, opieramy ciężar ciała na jednej stopie, drugą unosimy w górę na palcach.

Ćwiczenie: 10 POWTÓRZEŃ NA KAŻDĄ NOGĘ

- Wykonujemy krążenia piętą stopy uniesionej na palcach, w lewo i prawo.
- Zmieniamy nogę.

Mięśnie brzucha



Pozycja wyjściowa:

- Leżym na plecach, nogi uniesione około 15 cm nad ziemią.

Ćwiczenie: 2 RAZY PO 30 SEKUND

- Wykonujemy nożyce poziome przez 30 sekund.
- 5 sekund przerwy.
- Wykonujemy nożyce pionowe przez 30 sekund.

Mięśnie pleców



Pozycja wyjściowa:

- Leżymy na brzuchu.

Ćwiczenie: 20 POWTÓRZEŃ

- Odrywamy jednocześnie ręce i nogi od ziemi i zatrzymujemy w górze na 1 sekundę.

Skip A

30 sekund

Skip C

30 sekund

Pajacyki

30sekund

3. Zestawy ćwiczeń treningowych

Możecie codziennie wykonywać jeden zestaw ćwiczeń, albo za każdym razem korzystać z innego dla urozmaicenia. Treningi powinniście wykonywać minimum 3 razy w tygodniu. Najbardziej optymalnie byłoby podejmować trening w poniedziałek, środę i piątek.

A.

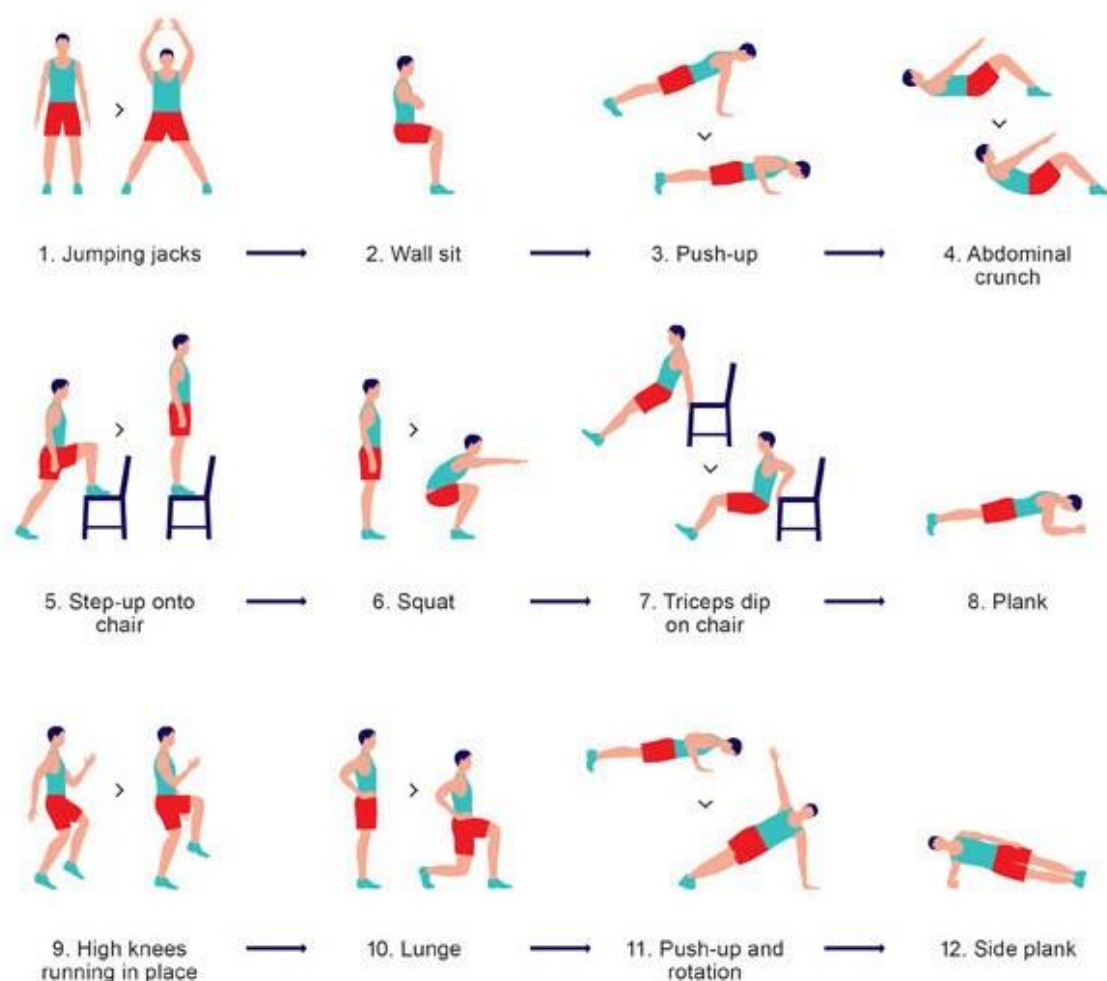
Nr	Rodzaj ćwiczenia	Czas/Powtórzenia
1	W biegu klaśnij pod kolanem (pamiętaj o prostych plecach!)	30 sekund
2	Skreśtoskłonny stojąc w rozkroku (pamiętaj o prostych nogach i wyraźnym dotknięciu stopy!)	20 powtórzeń
3	W biegu klaśnij pod kolanem	30 sekund
4	Przysiady	20 powtórzeń
5	W biegu klaśnij pod kolanem	30 sekund
6	Brzuszki z rękoma splecionymi za głową	20 powtórzeń
7	Pompki (męskie lub damskie)	30 sekund

B.

Nr	Rodzaj ćwiczenia	Czas/Powtórzenia
1	Padnij - powstań	30 sekund
2	Naprzemianstronne wymachy <u>prostych nóg</u> w przód (pamiętaj by lewą ręką sięgnąć do prawej nogi, a prawą ręką do lewej)	30 powtórzeń
3	Padnij - powstań	30 sekund
4	Przysiady	30 powtórzeń
5	Padnij - powstań	30 sekund
6	Brzuszki z rękoma splecionymi za głową	30 powtórzeń
7	Pompki (męskie lub damskie)	30-40 sekund

C.

Trening obwodowy



1. „Pajacyki”

Pajacyki można wykonywać zarówno z ramionami zgiętymi jak i wyprostowanymi (uwaga na lampę). Ćwiczymy 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. Ćwiczymy 30 sekund.

5. Wchodzenie na krzesło

Wchodzimy na krzesło raz jedną nogą, a raz drugą. Trzeba tylko pamiętać o prostych plecach i utrzymaniu tułowia w pionie. Ćwiczymy 30 sekund.

6. Przysiady

Tu pan wszystko wytłumaczył. Oczywiście 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

Ćwiczymy 30 sekund.

10. Wykroki

Wykonujemy wyrok z pogłębieniem i powrót do pozycji stojącej. Raz jedną nogą raz drugą. Staramy się nie przekraczać kolaniem przedniej nogi linii palców stopy. Ćwiczymy 30 sekund.

11. Pompki z obrotem

Wykonuje się tak samo jak klasyczne, tyle że z oderwaniem ręki i obrotem tułowia. Wykonujemy to ćwiczenie przez 30 sekund.

12. „Deska” bokiem

Ćwiczymy 30 sekund na każdą stronę. Pamiętajmy o otrzymaniu prostego ciała i napiętych mięśniach posturalnych.

4. Rozciąganie

Po treningu rozciąnij się. Trening rozciągania jest równie ważną i integralną częścią treningu - rozciąganie po ćwiczeniach pozwoli unikać zakwasów i rozluźni oraz naciągnie mięśnie, dzięki czemu będziesz bardziej rozluźniony na co dzień.

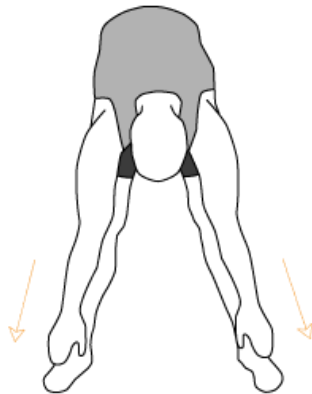
Wybieramy jeden zestaw z trzech przedstawionych poniżej propozycji

Zestawy ćwiczeń rozluźniających:

- A. <https://wordwall.net/pl/resource/893984/wychowanie-fizyczne/wf-online-w-domu-rozci%c4%85ganie>
- B. <https://www.youtube.com/watch?v=zn9M1BADSpw>
- C. ↓

KARK I PLECY:

Słonik

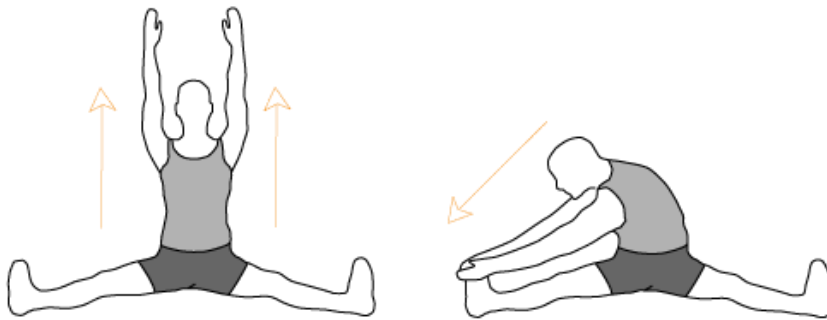


Pozycja wyjściowa: stojąca, nogi w lekkim rozkroku, tułów pochylamy w przód, dłonie dotykają stopy.

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



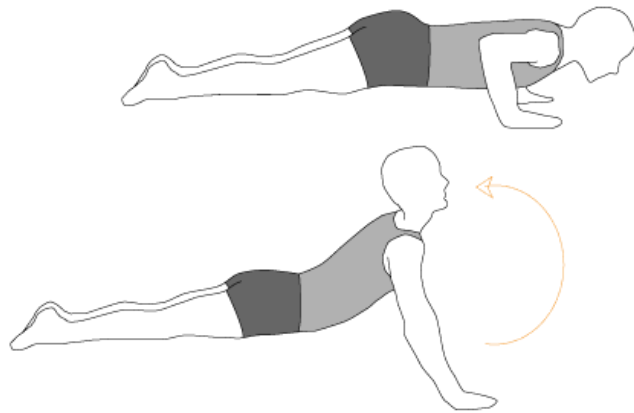
Pozycja wyjściowa: stojąca, nogi w lekkim rozkroku.

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 pozostać ona w pozycji równoległej do podłogi)
- zmieniamy rękę

KLATKA PIERSIOWA:

Rozciąganie na brzuchu



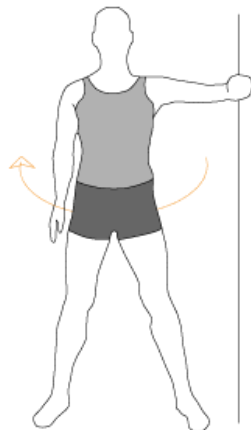
Pozycja wyjściowa: leżenie przodem na brzuchu, nogi wyprostowane, ręce zgięte w stawach łokciowych na szerokości i wysokości barków.

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.

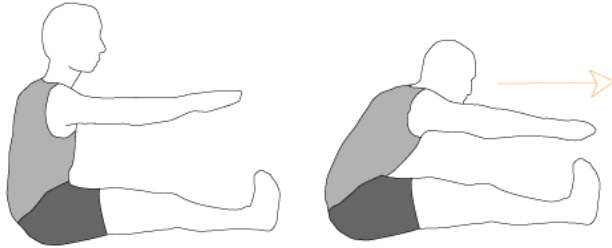
Ćwiczenie: 10 POWTÓRZEŃ NA KAŻDĄ STRONĘ

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

UDA:

Mięsień dwugłowy uda

Skłony w przód



Pozycja wyjściowa: 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



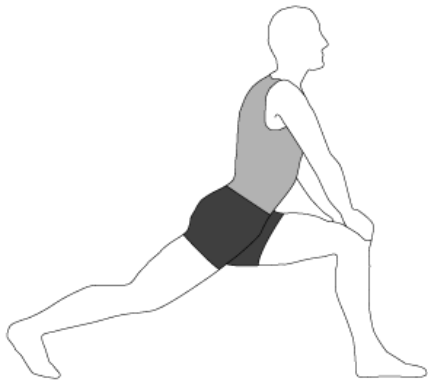
Pozycja wyjściowa: Stanie na jednej nodze (najlepiej z podparciem), druga noga ugięta w kolanie.

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



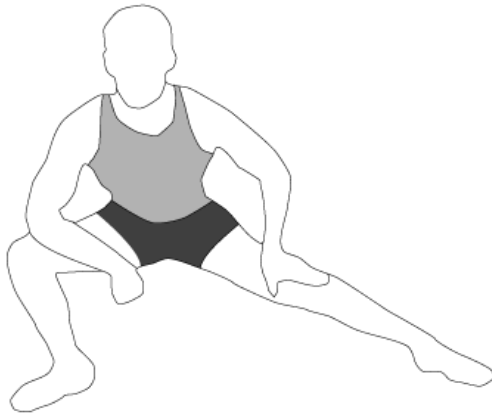
Pozycja wyjściowa: Stanie w szerokim rozkroku, jedna noga zgięta w kolanie ustawiona do przodu; tułów wyprostowany, lekko pochylony do przodu.

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.

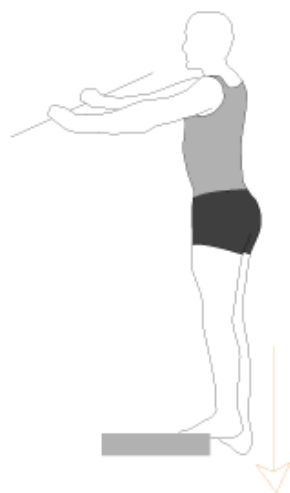
Ćwiczenie: 30 POWTÓRZEŃ

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

ŁYDKI:

Rozciąganie łydki

Do ćwiczenia potrzebna jest duża podkładka lub schodek.



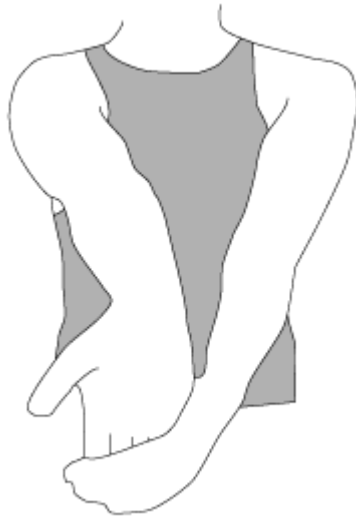
Pozycja wyjściowa: Przytrzymanie stabilnego oparcie lub poręczy.

Ćwiczenie: 20 POWTÓRZEŃ NA KAŻDĄ NOGĘ

- wykonujemy na przemian pogłębienie 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 chwytamy za palce wyciągniętej dłoni i dociągamy do dołu, jednocześnie całą rękę pchając do przodu
- zmieniamy rękę

5. Obliczanie BMI

BMI (Body Mass Index), czyli indeks masy ciała, to narzędzie, dzięki któremu można samodzielnie sprawdzić, czy nasza masa ciała jest prawidłowa. Wskaźnik BMI w sposób pośredni opisuje zawartość tkanki tłuszczowej w organizmie na podstawie proporcji masy ciała mierzonej w kilogramach do wzrostu w metrach.

Jeśli podejmujecie się obliczenia BMI należy najpierw poznać swoją wagę i wzrost. (Jeśli nie posiadacie wagi lub miary to wykonajcie obliczenia na podstawie wymyślonej wagi i wzrostu). Po powrocie do szkoły przynieście swoje obliczenia. Równanie rozpiszcie szczegółowo (jak na matematyce działanie po działaniu). Na podstawie uzyskanego wyniku dokonajcie interpretacji.

Wzór na obliczenie BMI:

$$BMI = \frac{\textit{masa}}{(\textit{wzrost})^2}$$

Pamiętajcie, że masę należy podać w kilogramach, a wzrost w metrach.

Wartość	Co oznacza?
$BMI < 18,5$	niedowaga
$18,5 \leq BMI \leq 24,9$	waga prawidłowa
$25 \leq BMI \leq 29,9$	nadwaga
$BMI > 30$	otyłość

POWODZENIA!!!