

Drodzy uczniowie,

Kolejny tydzień spędzamy w domach, bez możliwości spotkania się ze znajomymi, kolegami i koleżankami, zarówno ze szkoły jak i spoza niej. Pamiętajmy ciągle, że to nie są ferie, tylko bardzo ważny okres, podczas którego dbamy o zdrowie nie tylko swoje, ale swoich bliskich jak i zupełnie obcych nam osób.

Jednak siedzenie w domu, nie musi oznaczać nic nie robienia i wierzę, że macie masę pomysłów na to, jak spędzicie te dni i pewnie nawet te dwa tygodnie to za mało, abyście wszystkie swoje pomysły zdążyli zrealizować.

Chcę Was zachęcić do tego, aby w Waszych rozkładach dnia, znalazło się miejsce na aktywność fizyczną.

Dlaczego?

-umiarkowana aktywność fizyczna podnosi odporność organizmu, co jest niezwykle ważne w okresie zwiększonej zachorowalności.

-aktywność fizyczna w okresie dzieciństwa i dojrzewania ma ogromny wpływ na Wasze zdrowie zarówno teraz, jak i w późniejszych latach. To co wypracujecie teraz, będzie procentowało w życiu dorosłym.

-ćwiczenia poprawiają samopoczucie, pozwalają stawiać przed sobą wyzwania i nawet jeśli w czasie ich wykonywania bywa ciężko, to na koniec pojawia się ogromna satysfakcja.

-Ostatnie kilka tygodni ciężko pracowaliście, dzięki czemu jesteście w super formie. Na lekcjach wykonujemy ćwiczenia, które są niewykonalne bez odpowiedniego poziomu sprawności fizycznej. -Szczególnie jeśli mówimy tutaj o ćwiczeniach gimnastycznych i akrobatycznych, które ćwiczymy do pokazu. Jeśli wykonacie ćwiczenia wzmacniające w swoim własnym zakresie, to po powrocie do szkoły, będziemy mogli iść dalej w temacie pokazu. Jeśli jednak zaniedbamy naszą formę, to po powrocie będziemy musieli pracować od zera 😞:(Myślę, że szkoda tego co udało nam się wypracować, dlatego tym bardziej warto wziąć się do samodzielnej pracy.

Na początek oczywiście rozgrzewka;

KLASY IV i V:

https://www.youtube.com/watch?v=SGuKDNvBo_U

KLASY VI-VIII:

<https://www.youtube.com/watch?v=cT-XqKprAkI>

A po rozgrzewce możemy potrenować w domu koszykówkę...

<https://www.youtube.com/watch?v=7RQc5g3cXIY&fbclid=IwAR3kGbvVum9an4AhUnh5uoBlsgqQGcv5hwaJP0oecsdYh0UfQ2-S7R6ZulE>

...i siatkówkę...

https://www.youtube.com/watch?v=E_L0JcYJE2g

Dla tych, którzy wolą ćwiczenia kształtujące:

**W zdrowym ciele zdrowy duch,
czyli ćwiczenia, które można
wykonywać w domu**

▶ **Ćwiczenia na mięśnie brzucha**

▶ **Ćwiczenia na uda i biodra**

▶ **Ćwiczenia na pośladki**

▶ **Pobudzający trening poranny**



Ćwiczenia na mięśniu brzucha

Do wykonania podstawowego zestawu ćwiczeń nie potrzebujesz specjalistycznego sprzętu, tylko matę i dobre chęci. Dzięki temu trening możesz wykonać w dowolnym miejscu. W trakcie ćwiczeń mięśnie pracują w naturalny sposób, podobny do tego, w jaki napinają się podczas zwykłych, codziennych czynności. Dlatego bardzo szybko przyzwyczajają się do trzymania wciągniętego brzucha przez cały dzień.



Ćwiczenia rozpocznij rozgrzewką na przykład słonecznym oddychaniem.

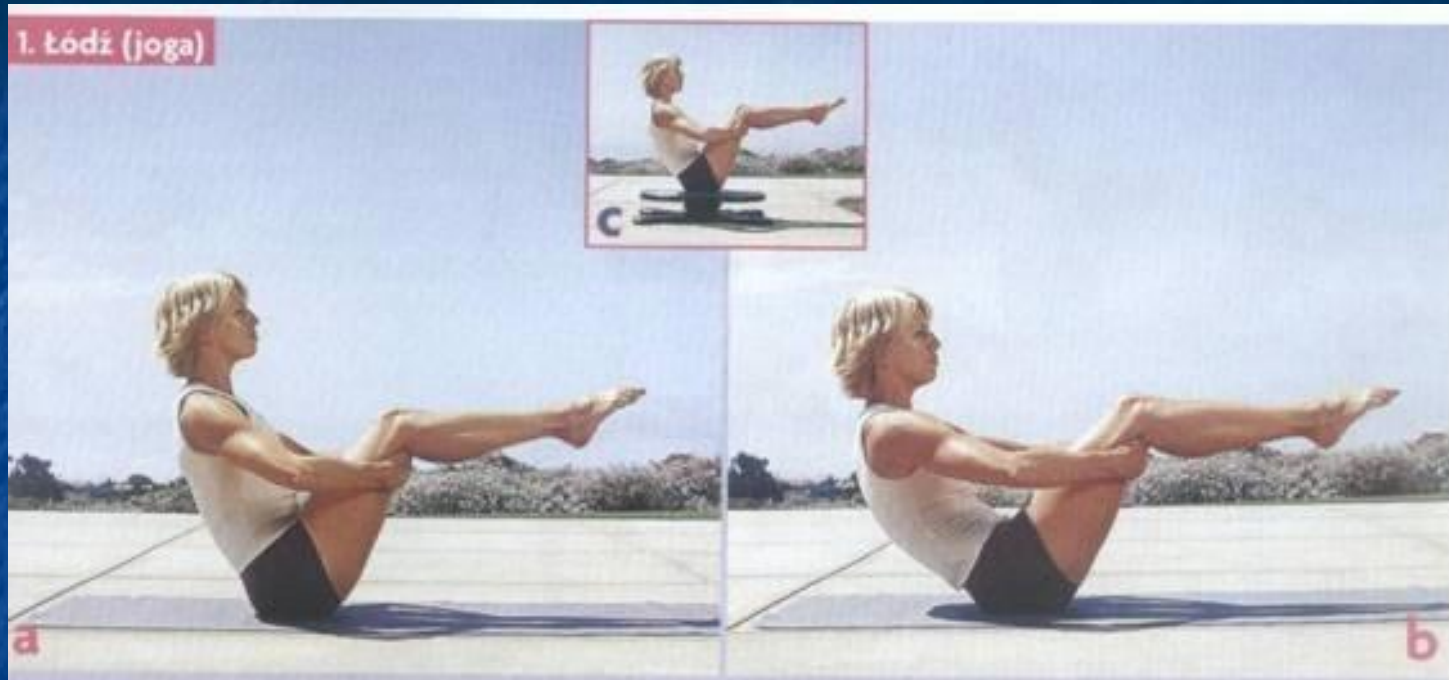


Rozpocznij w pozycji góry - stań, stopy złączone, kolana wyprostowane, ręce opuszczone wzdłuż boków ud, łopatki ściągnięte, brzuch wciągnięty. Zrób wdech i unieś nad głowę obie wyprostowane ręce, dłonie w odległości ok. 20 cm od siebie [1]. Zrób wydech i wykonaj głęboki skłon tułowia w przód. Sięgnij dłońmi do stóp, kolana wyprostowane, kręgosłup lekko zaokrąglony [2]. Wdychając powietrze, oprzyj czubki palców rąk na podłożu, tuż przed stopami. Maksymalnie wyprostuj i rozciągnij grzbiet [3]. Wraz z wydechem wróć do głębokiego skłonu tułowia w przód [4]. Zrób wdech i unieś tułów, aż ustawi się równoległe do podłoża, plecy wyprostowane. Wyciągnij obie ręce w bok.

By ułatwić sobie zadanie, możesz lekko ugiąć kolana [5]. Wróć do pozycji nr 1 i zrób wydech [6]. Opuść ramiona wzdłuż tułowia i powtórz sekwencję pozycji 4-6 razy.



Ćwiczenie 1: Łódź



Usiądź na macie, kolana ugięte, stopy na podłożu, plecy wyprostowane. Podłóż dłonie do uda, tuż pod kolanami. Ściśnij kostki oraz kolana i unieś stopy, aż podudzia ustawią się równoległe do podłoża. Jednocześnie odchyl tułów nieco do tyłu, plecy wyprostowane [a]. Wytrzymaj 3-5 oddechów, a następnie napnij mięśnie brzucha i zbliż lędźwiowy odcinek kręgosłupa do podłoża, zaokrąglając plecy [b]. Zrób wdech i ponownie wyprostuj kręgosłup, podudzia cały czas równoległe do podłoża. Powtórz zaokrąglenie i prostowanie kręgosłupa 3-5 razy, a następnie opuść stopy na podłoże.



Ćwiczenie 2: Kankan

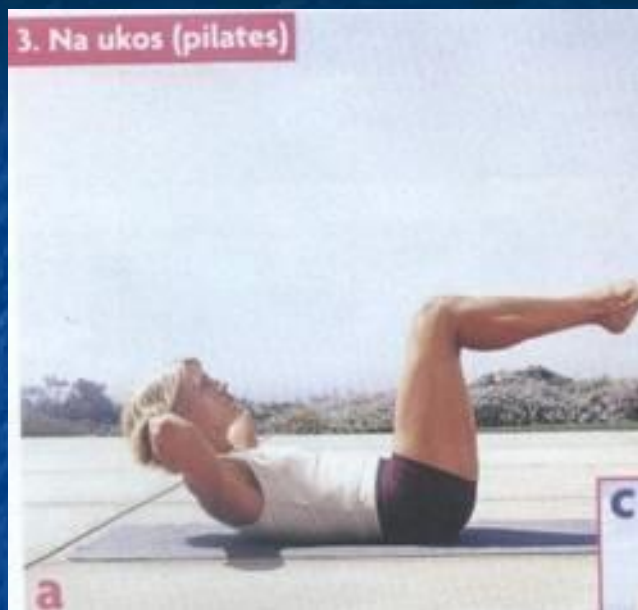


Usiądź na macie i podeprzyj się na przedramionach, łokcie w jednej linii pod barkami, ułóż dłonie płasko na macie. Ugnij kolana, palce stóp lekko dotykają podłoża, kolana i kostki złączone. Napnij mięśnie brzucha, zrób wdech i przechyl kolana w prawo [a].

Wydech, wyprostuj kolana, nie zmieniając ustawienia ud [b]. Zrób wdech i ugnij kolana. Wraz z wydechem unieś kolana do pionu. Powtórz, przenosząc uda i prostując kolana po lewej stronie tułowia. Powtarzaj, aż wykonasz 8-10 powtórzeń w każdą stronę. Wersja dla zaawansowanych: zamiast na przedramionach podeprzyj się dłońmi, łokcie wyprostowane [c].



Ćwiczenie 3: Na ukos



Położ się na plecach. Kolana ugięte do kąta prostego powinny znajdować się w jednej linii nad biodrami, a podudzia równoległe do podłoża.

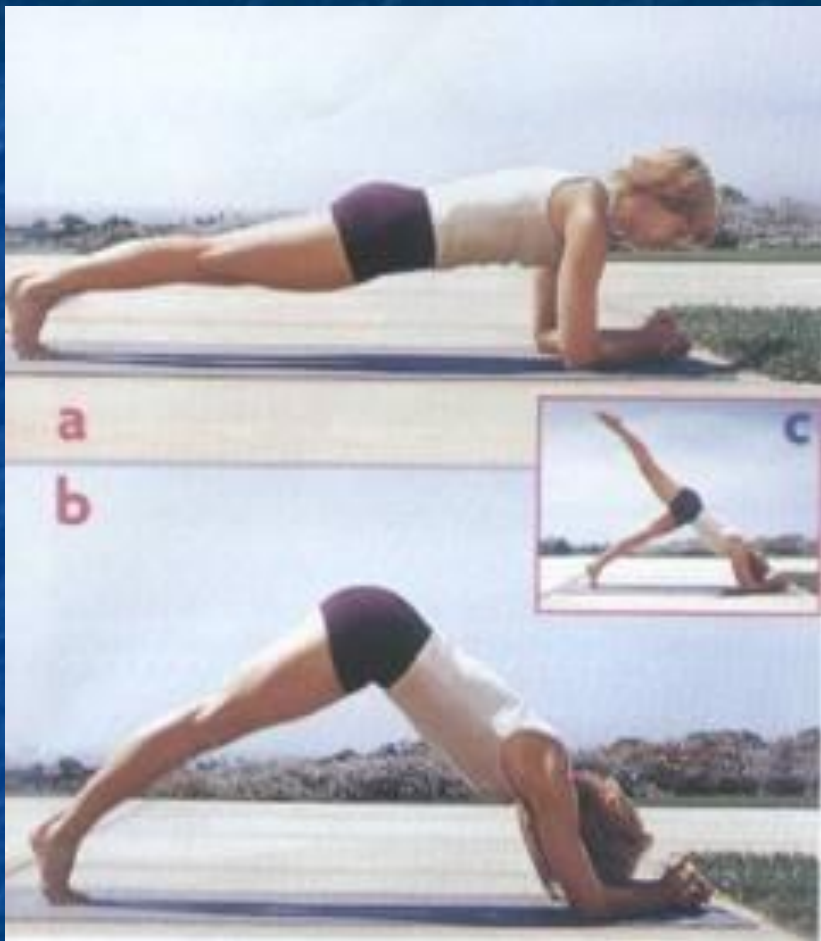
Ręce ugięte, dłonie nad karkiem, łokcie szeroko. Napnij mięśnie brzucha i przyciśnij lędźwiowy odcinek kręgosłupa do maty. Unieś górną część tułowia, aż oderwiesz łopatki od podłoża, broda daleko od mostka [a].



Zrób wdech. Podczas wydechu wyprostuj lewą nogę w kolanie, pod kątem 45 stopni do podłoża. Jednocześnie przyciągnij prawe udo do klatki piersiowej i zrób skręt tułowia w prawo, sięgając lewym barkiem do prawego kolana. Łokcie trzymaj jak najszerzej [b]. Zrób wdech i wróć do pozycji [a]. Podczas wydechu wyprostuj prawe kolano, zbliż do klatki piersiowej lewe udo i zrób skręt tułowia w lewo. Wykonaj 8- 10 powtórzeń w każdą stronę.



Ćwiczenie 4: Delfin

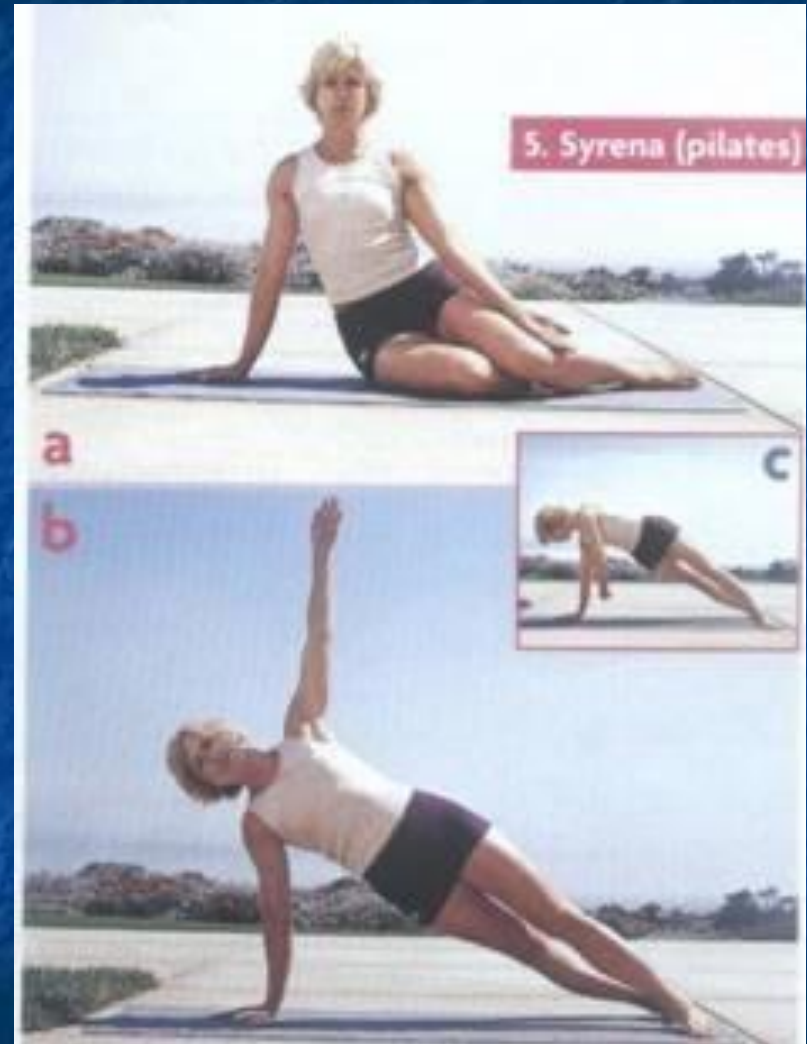


Uklęknij na obu kolanach i podeprzyj tułów na przedramionach, łokcie w jednej linii pod barkami, dłonie złączone. Wyprostuj w tył najpierw jedną, a następnie drugą nogę i oprzyj obie na palcach stóp. Złącz kolana i stopy. Ciało powinno utworzyć jedną linię od pięt aż po czubek głowy - znajdujesz się w pozycji zwanej w jodze "deską" [a]. Zrób wdech i wydech, a następnie unieś biodra jak najwyżej, brzuch wciągnięty, kolana wyprostowane [b]. Podczas wdechu wróć do pozycji "deski". Powtórz unoszenie i opuszczanie bioder 4-6 razy.

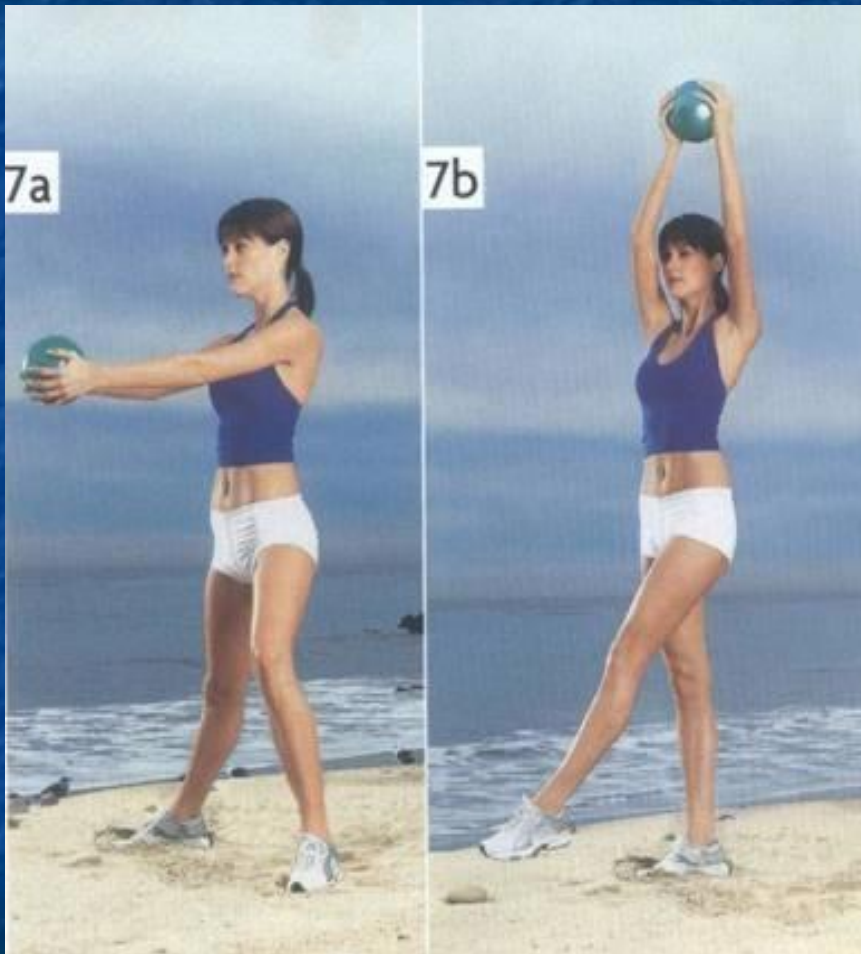


Ćwiczenie 5: Syrena

Usiądź na prawym pośladku, kolana ugięte, uda i podudzia spoczywają na podłożu po lewej stronie tułowia. Lewa stopa powinna być nieco wysunięta przed prawą. Podeprzyj się prawą ręką, łokieć wyprostowany, dłoń ok. 20 cm w bok od prawego biodra, palce dłoni skierowane w bok. Lewa ręka oparta na lewej nodze, dłoń odwrócona wewnątrz do góry [a]. Podczas wdechu unieś biodra w górę, aż do wyprostowania kolan. Unieś lewą rękę do pionu [b]. Zrób wydech i wróć do pozycji wyjściowej. Powtórz 3-5 razy, ćwicząc najpierw w siadzie na prawym pośladku, a następnie siedząc na pośladku lewym.



Ćwiczenia na uda i biodra



Ćwiczenie 1: Wypady w bok
Weź piłkę i stań wyprostowana, nogi w rozkroku na szerokość bioder. Kolana wyprostowane, ale nie zablokowane. Unieś piłkę w wyprostowanych rękach na wysokość klatki piersiowej. Zrób wypad lewą nogą w bok. Wyprostuj prawe kolano, a lewe ugnij [a]. Odpychając się lewą nogą, przejdź do pozycji stojącej na prawej nodze. Jednocześnie unieś piłkę nad głowę, a lewą nogę w przód, kolano wyprostowane [b]. Wróć do pozycji [a]. Wykonaj 10-15 powtórzeń. Następnie powtórz ćwiczenie nogą prawą.



Ćwiczenie 2: Półprzysiad z kopnięciem.



Weź piłkę i stań w rozkroku na szerokość bioder. Wyprostowane w łokciach ręce unieś z piłką nad głowę. Napnij mięśnie brzucha i zrób półprzysiad [a]. Wróć do pozycji stojącej i unieś lewą nogę w bok, kolano wyprostowane [b]. Wytrzymaj 2-3 sekundy, wróć do półprzysiadu. Teraz znowu wyprostuj kolana i unieś w bok prawą nogę. Wykonaj 10 powtórzeń (5 powtórzeń lewą i 5 prawą nogą).



Ćwiczenia na pośladki



Ćwiczenie 1: Wypadki z kopnięciem w tył

Weź piłkę i stań w rozkroku na szerokość bioder. Ugnij łokcie i zbliż piłkę do tułowia. Wykonaj wypad prawą nogą w przód. Ugnij oba kolana, prawe dokładnie nad kostką, lewe nad podłożem [a]. Tylko lekko odbijając się lewą nogą, przejdź do pozycji stojącej na prawej nodze. By tego dokonać, mocno pracuj prawym udem. Prawe kolano lekko ugięte, plecy wyprostowane. Unieś i cofnij lewą stopę [b]. Wróć do pozycji wyjściowej. Wykonaj 12 powtórzeń wypadów prawą, a następnie lewą nogą. W ten sposób zrobisz 1 serię.





Ćwiczenie 2: Skłon i wyprost

Weź piłkę i stań wyprostowana, stopy złączone. Łokcie ugięte, piłka przy tułowiu. Oba kolana lekko ugięte, lewa stopa podparta tylko palcami. Wykonaj skłon tułowia w przód, sięgając piłką do podłoża [a]. Napnij mocno pośladki i unieś tułów do pionu, jednocześnie prostując prawe kolano. Piłkę podnieś nad głowę. Lewą wyprostowaną w kolanie nogę unieś w tył [b]. Opuść lewą stopę i oprzyj ją palcami na podłożu tuż obok prawej stopy. Ugnij łokcie i opuść piłkę do klatki piersiowej. Wykonaj 10 powtórzeń w każdej serii.



Pobudzający trening poranny

Gdy zadzwoni budzik, pozostań w łóżku nie więcej niż 30 sekund.

Wykorzystaj ten czas na łagodne przeciąganie się. Następnie usiądź, weź 3 głębokie oddechy i wstań.

Wyjdź na dwór i przespaceruj się po okolicy. Wystarczy 5 minut, w spokojnym tempie.





Ćwiczenie 1: Półprzysiad

Stań w rozkroku na szerokość bioder.

Wyprostuj plecy, napnij pośladki, wciągnij brzuch. Ręce oprzyj na biodrach.

Ugnij kolana i wykonaj półprzysiad. Zwróć uwagę, by kolana nie kierowały się do środka. Policz do 3 i wróć do pozycji stojącej.

Powtarzaj przez jedną minutę.





Ćwiczenie 2: Marsz z wypadami

Stań w rozkroku na szerokość bioder, kolana lekko ugięte, ręce na biodrach. Napnij pośladki, wciągnij brzuch. Wykonaj wypad prawą nogą do przodu. Ugnij kolana, prawe nad kostką, lewa pięta uniesiona. Odepchnij się lewą nogą, przenieś ją do wypadu w przód. Ponownie ugnij kolana. Kontynuuj marsz wypadami przez 1 minutę.





Ćwiczenie 3: Przysiad plie

Stań w rozkroku, ustawiając stopy w odległości 50-60 cm jedna od drugiej. Czubki butów i kolana skieruj na zewnątrz, dłonie na biodrach. Napnij pośladki, wciągnij brzuch. Ugnij kolana i wykonaj półprzysiad, tułów w pionie. Zatrzymaj ruch, jeśli jego kontynuacja powodowałaby wypinanie pośladków. Wróć do pozycji stojącej. Kontynuuj 1 minutę.



Jak wzmocnić motywację do treningu porannego

1. **Nastaw budzik w telefonie komórkowym, wybierając ulubioną melodyjkę. Możesz także zaraz po wstaniu włączyć płytę z energiczną muzyką, która szybko pobudzi cię do działania.**
2. **Przygotuj wieczorem strój oraz buty do ćwiczeń i ułóż je blisko łóżka. Im szybciej włożysz ubranie treningowe, tym mniej będzie ci się chciało wrócić do łóżka.**
3. **Myśl o porannym treningu jak o jednym z rytuałów każdego poranka: myciu zębów czy prysznicu, czyli czynnościach, bez których nie wychodzisz z domu.**
4. **Jeśli masz rano mniej czasu niż zwykle, skróć trening, ale z niego nie rezygnuj. Pamiętaj, że nawet 10 minut ruchu jest lepsze niż nic.**



Prezentacje przygotował:

Radosław Brożyna

Po ćwiczeniach czas na naukę przez zabawę. Coś o odżywianiu: <https://wordwall.net/play/966/635/712?fbclid=IwAR2yUOM06I-4WivHSE9IZpcYggUC4gHvzgrjt5a7Vj826WyTNC7peu2Vk8>

A potem sprawdzenie naszych wiadomości na temat naszego ukochanego wychowania fizycznego: https://test.4free.pl/test/412450/30128?fbclid=IwAR26c3pU--6NA10OqEHQKfoX_vuKxENqfkcq5ft4w7CDJDHERUdeYIm3wH0

Na koniec oczywiście...

ZADANIE

DOMOWE

I TAK CODZIE NNIEM!

(dLI 'U9S HW U OSS @K
o>tLsxzs>u <oroo 'o»ior oniasos
'iooroos cxwn 'a«rix rvanio3od
'vzmouerifviriz3v<aron>e sairx>u)

J1?OYOd 1?OfhS 1? '\$'1bTtidSOd
)TSOtd h9l7'r<OhOt32i V£77J7'h*
h9'4'W\$'ti 7'*

! £7'kOWOC1 3Zi<t*9b'T