

**DRODZY UCZNIOWIE!**

**Prezentacja zawiera materiały do lekcji wychowania fizycznego w dniach 22–25 czerwca 2020 roku . Całość składa się z 4 tematów (4 lekcje wychowania fizycznego w tygodniu). Życzę udanych wakacji! Pamiętajcie o bezpieczeństwie podczas ćwiczeń i wakacyjnych zabaw. Pozdrawiam!**

**Życzę bezpiecznych i słonecznych wakacji!**

**Nauczycieli**

**wychowania fizycznego**

**Radosław Brożyna**

**Tematy lekcji:**

- 1. Nowoczesne formy gimnastyczne - tabata.**
- 2. Wzmacniamy mięśnie ramion.**
- 3. Piłka nożna halowa – opis dyscypliny.**
- 4. Doskonalenie przekazania pałeczki sztafetowej.**

**Temat nr 1: Nowoczesne formy gimnastyczne – tabata.**

**Kryteria sukcesu:**

**A. Znasz główne zasady tabaty.**

**B. Umiesz wykonać ćwiczenia poprawiające sprawność ogólną.**

**C. Potrafisz utrzymywać tempo ćwiczeń.**



**Czym jest trening Tabata?**

Tabata to połączenie tradycyjnych ćwiczeń kształtujących sprawność ogólną z intensywnym treningiem interwałowym. Została skonstruowana tak, że pozwala zarówno na szybkie spalanie tkanki tłuszczowej, jak i na dotlenienie całego ciała.

Formuła treningu została opracowana w 1990 roku przez japońskiego naukowca Izumiego Tabatę. Początkowo trening był przeznaczony dla zawodowych łyżwiarzy szybkich, jednak z czasem zyskał popularność także wśród amatorów sportu.

## Zasady treningu:

Tabata opiera się na 4 podstawowych zasadach:

- trening trwa 4 minuty,
- przez 20 sekund wykonujemy jak najwięcej powtórzeń danego ćwiczenia (np. pompek),
- 10 sekund odpoczynku po każdym 20 sekundach treningu,
- sesje ćwiczeń powtarzamy 8 razy



Ćwiczenia wykonywane podczas serii są bardzo różnorodne. Podczas treningu bardzo dobrze sprawdzają się takie ćwiczenia jak pompki, przysiady, pajace, szybki bieg, brzuszki. To dobra forma zajęć na dni bez treningów, ponadto najlepiej jest ją wykonywać 2 razy w tygodniu.

## Tabata- efekty


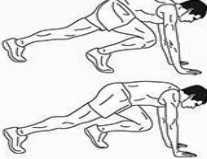







- poprawa kondycji
- rozładowanie energii

- przyspieszenie metabolizmu
- wzmocnienie mięśni całego ciała
- trening jest krótki, dzięki czemu zawsze znajdziemy na niego czas

Przykładowe ćwiczenia w tabacie:

# SUPER HIIT

**ĆWICZENIA WYKONUJ JEDNO PO DRUGIM BEZ PRZERW / ZRÓB 4 OBWODY  
ODPOCZYWAJ 2 MINUTY MIĘDZY OBWODAMI**

		
<b>20sec</b> high knees	<b>20sec</b> climbers	<b>20sec</b> high knees
		
<b>20sec</b> plank crunches	<b>20sec</b> plank hold	<b>20sec</b> plank crunches
		
<b>20sec</b> jump squats	<b>20sec</b> jumping jacks	<b>20sec</b> jump squats

1. Wykonaj rozgrzewkę:

<https://www.youtube.com/watch?v=6dRDibowT2A>

2. Oglądaj film nr 2 i wykonuj ćwiczenia:

[https://www.youtube.com/watch?v=Ao\\_EN4hSzTo](https://www.youtube.com/watch?v=Ao_EN4hSzTo)

3. Oglądaj film nr 3 i postaraj się utrzymać tempo ćwiczeń:

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

4. Pamiętaj o ćwiczeniachrozciągających:

<https://www.youtube.com/watch?v=Mb6qLi9FYLI>

## Temat nr 2: Ćwiczenia wzmacniające mięśnie ramion.

### Kryteria sukcesu:

- A. Znasz ćwiczenia poprawiające siłę ramion.
- B. Umiesz wykonać ćwiczenia wzmacniające ramiona i mięśnie głębokie.
- C. Potrafisz omówić metodę obwodową(stacyjną) używaną w rozwoju siły.

1. Wykonaj rozgrzewkę i ćwiczenia wzmacniające przygotowujące Cię do stania na RR (skopiuj link do przeglądarki):

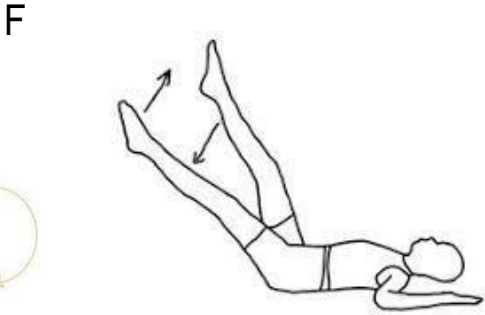
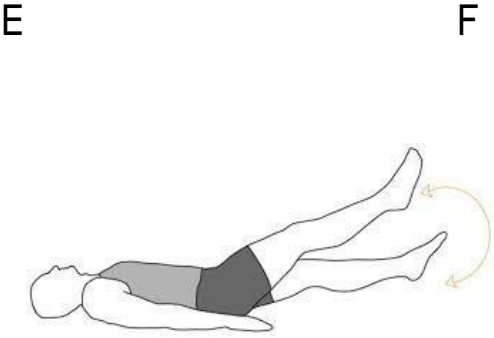
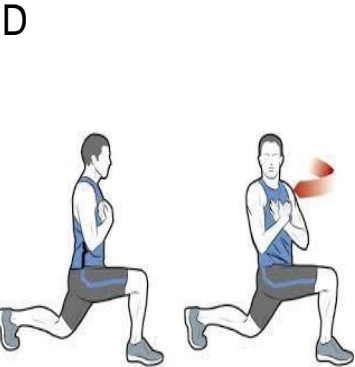
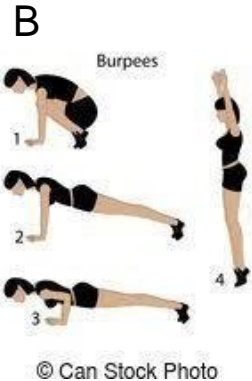
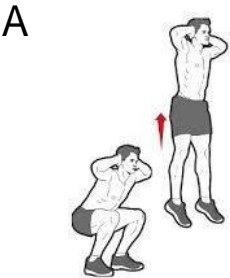
<https://ewf.h1.pl/student/?token=76i2Q4eInDNwdoKUxmLqmSZOwD3hq58QMZixiNcyPn4TOWqKfk>

2. Wykonaj ćwiczenia siły w obwodzie w kolejności:

A - przysiad z wyskokiem	x 5 powtórzeń
B – burpees (padnij-powstań)	x 5 powtórzeń
C – pompki klasyczne	x 5 powtórzeń
D – wykroki ze skrętem tułowia	x 5 powtórzeń na każdą nogę
E – nożyce poziome w leżeniu	x 10 powtórzeń
F – nożyce pionowe w leżeniu	x 10 powtórzeń

x 2 obwody (4 minuty przerwy między obwodami)

Grafika do ćwiczeń:



3. Wykonaj ćwiczenia rozciągające:

