

Zadania do realizacji od 25.03 – 10.04

DRODZY UCZNIOWIE!

Przygotowałam dla was na każdą odbywającą się lekcję w tygodniu jeden trening.

Jeśli macie możliwość możecie sobie wydrukować ćwiczenia i w danym dniu, w którym odbywają się lekcję wychowania fizycznego wykonać jeden trening.

Jest: Trening 1, 2, 3, 4

W następnym tygodniu powtarzamy wszystko od nowa.

Przesyłam także zadania dla chętnych są to cztery filmiki – jak można bawić się z piłką na podwórku. (oczywiście jeśli ktoś nie ma pachotków lub grzybków może zastąpić je kamykami, butelkami lub inwencją twórczą)



Po powrocie do szkoły będę sprawdzała, czy wykonaliście zadania.

Przed każdym treningiem robimy porządną rozgrzewkę ogólnorozwojową całego ciała którą znacie z zajęć.

Życzę powodzenia i trzymam za was kciuki.






Pani Marta Brożek

Trening 1

NAZWA ĆWICZENIA	CZAS/POWTÓRZENIA	JAK WYKONAĆ	ZDJĘCIA
PAJACYKI	x20	<p>CAŁE CIAŁO</p> <p>Skok do pozycji z szeroko rozłożonymi nogami i dłońmi stykającymi się nad głową, następnie powrót do pozycji ze złączonymi nogami i ramionami po bokach ciała.</p> <p>To ćwiczenie zapewnia trening całego ciała i angażuje wszystkie główne grupy mięśniowe.</p>	
WEJŚCIE NA KRZESŁO	2x10	<p>POŚLADEK, NÓG</p> <p>Umieść jedną stopę na krześle, podnieś przy jej pomocy swoje ciało i dołóż drugą stopę.</p> <p>W tej samej kolejności zjeżdż z krzesła. To ćwiczenie wzmacnia nogi i pośladki.</p>	
POMPKI	x3	<p>KŁATKA PIERSIOWA, RAMIONA</p> <p>Podnoszenie i opuszczanie ciała przy pomocy rąk, utrzymuj prostą sylwetkę.</p> <p>To ćwiczenie działa na mięśnie klatki piersiowej, ramię, pleców, nóg i triceps.</p>	
BRZUSZKI	x10	<p>MIĘŚNIE BRZUCHA</p> <p>Leżąc twarzą do góry ze zgiętymi kolanami, unieś górny odcinek pleców.</p> <p>Działa przede wszystkim na mięśnie brzucha: prosty i ukośny.</p>	
DESKA	00:25s	<p>MIĘŚNIE BRZUCHA, RDZEŃ</p> <p>W pozycji wyjściowej do pompki, w ciężarem ciała opartym na przedramionach, łokciach i palcach stóp, ćwiczenie "plank" wzmacnia mięśnie brzucha, plecy i ramiona.</p>	

Serię powtarzamy od ćw. (1 – 5) 4x. Po każdej serii odpoczynek 30s.

TRENING 2

NAZWA ĆWICZENIA	CZAS/POWTÓRZENIA	JAK WYKONAĆ	ZDJĘCIA
ĆWICZENIA W PODPORZE	2x8	<p>NÓG, RAMIONA</p> <p>Przyjmij pozycję początkową, następnie wyprostuj prawą nogę i jednocześnie lewą rękę.</p> <p>Utrzymuj biodra i ramiona równoległe i upewnij się, że dolna część pleców jest wyprostowana. Wytrzymaj pięć sekund.</p> <p>To statyczne ćwiczenie wzmacnia mięśnie brzucha, dolnej części pleców, pośladki i biodra.</p>	
WZMACNIANIE MIĘŚNI RAMION	x5	<p>KŁATKA PIERSIOWA, RAMIONA</p> <p>Połóż dłonie na krześle, za plecami.</p> <p>Utrzymując plecy jak najbliżej krzesła, ugnij ręce w łokciach i opuść się, próbując zejść do 90 stopni. Bardzo dobre ćwiczenie na triceps.</p>	
PRZENOSZENIE CIĘŻARU CIAŁA	2x8	<p>POŚLADEK, NÓG</p> <p>Stać prosto ze złączonymi stopami. Przenieś prawą nogę w bok i wykonaj przysiad, utrzymując lewą nogę wyprostowaną.</p> <p>Wróć do pozycji początkowej i powtórz w drugą stronę.</p>	
PRZYSIADY	x15	<p>POŚLADEK, NÓG</p> <p>Przesuń biodra do tyłu i ugnij kolana aby wykonać przysiad.</p> <p>To ćwiczenie wpływa głównie na mięśnie ud, biodra, pośladki, mięśnie czworogłowe, ścięgna i dolne partie ciała.</p>	
PODPÓR PRZODEM	00:30s	<p>MIĘŚNIE BRZUCHA</p> <p>Zacznij od pozycji wyjściowej pompki i trzymaj ręce wyprostowane, wzmacnia to mięśnie brzucha i pleców.</p>	






Serię powtarzamy od ćw. (1 – 5) 4x. Po każdej serii odpoczynek 30s.

TRENING 3

NAZWA ĆWICZENIA	CZAS/POWTÓRZENIA	JAK WYKONAĆ	ZDJĘCIA
BRZUSZKI	x10	<p>MIĘŚNIE BRZUCHA</p> <p>Położ się na plecach, z dłońmi za głową. Następnie jak najwyżej unieś górną część ciała.</p> <p>Powoli wróć do pozycji leżącej i powtórz ćwiczenie.</p>	
NOŻYCE PIONOWE	x20	<p>MIĘŚNIE BRZUCHA, NÓG</p> <p>Położ się na plecach, z ramionami wzdłuż tułowia, dłońmi skierowanymi w dół i wyprostowanymi nogami.</p> <p>Unieś nogi i skrzyżuj prawe udo z lewym, a następnie powtórz odwrotnie.</p>	
NAPRZEMIENNY WYRZUT NÓG W TYŁ	x20	<p>MIĘŚNIE BRZUCHA, NÓG</p> <p>Zacznij od pozycji wyjściowej do pompki, przyciągnij prawe kolano do klatki piersiowej, wyskocz w górę i zmień nogi w powietrzu, przyciągając lewe kolano i stopę, a prawą nogę prostując.</p> <p>Wzmacnia wiele grup mięśni, a oprócz tego układ sercowo-naczyniowy.</p>	
WZNOŚY BIODER W LEŻENIU	x20	<p>POŚLADEK</p> <p>Położ się na plecach i zegnij nogi w kolanach.</p> <p>Stopy powinny przylegać płasko do podłogi. Położ ramiona wyprostowane wzdłuż ciała.</p> <p>Następnie unieś biodra jak najwyżej, tak jak przy mostku.</p>	
BRZUSZKI Z PRZYCIĄGNIĘCIEM NÓG DO KLATKI PIERSIOWEJ	x20	<p>MIĘŚNIE BRZUCHA</p> <p>Położ się na plecach, unieś kolana i stopy tak, aby utworzyć kąt prosty.</p> <p>Napnij brzuch i zrób wydech. Biorąc wdech powoli opuść nogę. Powtórz.</p>	

Serię powtarzamy od ćw. (1 – 5) 4x. Po każdej serii odpoczynek 30s.

TRENING 4

NAZWA ĆWICZENIA	CZAS/POWTÓRZENIA	JAK WYKONAĆ	ZDJĘCIA
WZNOŚY NÓG W PODPORZE PRZODEM	2x15	<p>POŚLADEK,NÓG</p> <p>Zacznij od pozycji kłęk podpartego, z kolanami prosto pod pośladkami, a dłońmi pod ramionami.</p> <p>Następnie unieś prawą nogę i jak najbardziej ściśnij pośladki.</p>	
POMPKI PRZY ŚCIANIE	x20	<p>KŁATKA PIERSIOWA,RAMIONA</p> <p>Stań przodem do ściany w odległości dużego kroku. Następnie oprzyj dłonie na wprost na ścianie, pochylając ciało. Unieś pięty.</p> <p>Powoli zegnij łokcie i pochyl górną część ciała w kierunku ściany. Odepchnij się i powtórz ćwiczenie.</p>	
WYPADY NÓG W PRZÓD	2x15	<p>POŚLADEK,NÓG</p> <p>Zrób wypad jedną nogą do przodu, zginając maksymalnie kolano, stopę utrzymuj płasko na ziemi. Druga noga z tyłu. Powtarzaj ze zmianą nóg.</p> <p>Ćwiczenie wzmacnia mięsień czworogłowy uda i pośladkowy wielki.</p>	
DYNAMICZNE POMPKI Z WYRZUTEM RĄK	x6	<p>KŁATKA PIERSIOWA,RAMIONA</p> <p>Zacznij od klasycznej pompki, jednak podczas przy odepchnięciu oderwij jedną rękę i wykonaj nią zamach do tyłu wraz z całym ciałem.</p> <p>Zapewni to lepszy trening na klatkę piersiową, ramiona, ręce i mięśnie rdzenia.</p>	
KRZESEŁKO	00:30s	<p>POŚLADEK,NÓG</p> <p>Oprzyj się plecami o ścianę, utrzymuj je prosto, Twoje plecy, uda i kolana mają tworzyć kąty proste.</p> <p>To ćwiczenie jest wykonywane w celu wzmocnienia mięśni czworogłowych.</p>	

Serię powtarzamy od ćw. (1 – 5) 4x. Po każdej serii odpoczynek 30s.

