

Wytyczne z wychowania fizycznego

Pamiętaj, że o swoją formę możesz dbać ćwicząc również w domu.

Poniżej znajdziesz zestaw podstawowych ćwiczeń. Warto abyś wykonywał/a je codziennie. Jeśli liczba powtórzeń podana przy ćwiczeniu jest dla Ciebie zbyt wysoka lub zbyt niska możesz ją zmienić tak, by była odpowiednia dla Ciebie.

Dobierz poziom tak abyś każdego dnia mógł/mogła wykonać o jedno powtórzenie więcej.

Ćwiczenia wykonuj jedno po drugim.

Między ćwiczeniami zrób 30-45 sekund przerwy.

Cały obwód ćwiczeń powtórz 3 razy.

Między obwodami zrób 2-3 minuty przerwy.

Ćwiczenia możesz modyfikować aby dopasować do swoich ewentualnych, aktualnych kontuzji i możliwości

!! (patrz linki do filmów na YOU TUBE)

Najważniejsza jest systematyczność !!

ROZGRZEWKĄ - kilka minut ruchu wedle własnego pomysłu - bez przesadnego rozciągania

1. Pompki x 5
2. Przysiady x 10
3. Podpór przodem z naprzemiennym przenoszeniem dłoni na bark x 10
4. Wykroki x 10 (po 5 na nogę)
5. Podpór przodem z naprzemiennym uginaniem kolan do łokcia x 10
6. Zakroki x 10 (po 5 na nogę)
7. W klęku podpartym z naprzemiennym prostowaniem przeciwnej ręki i nogi x 10
8. Unoszenie bioder z leżenia tyłem
9. W leżeniu tyłem naprzemiennie prostowanie przeciwnej ręki i nogi x 10 (ROBAK)
10. Plank "deseczka" 20 sekund

Po zakończeniu ćwiczeń (wszystkich trzech obwodów) wycisz organizm i rozciągnij największe grupy mięśniowe.

https://www.youtube.com/watch?v=vq_4SghsXUg

PRZYDATNE LINKI:

POMPKI - <https://www.youtube.com/watch?v=fjo2RnMQRf8>

PRZYSIADY - <https://www.youtube.com/watch?v=uqlcNURDAeE>

PODPÓR PRZODEM - <https://www.youtube.com/watch?v=dVvquGdxGzQ>

WYKROKI - <https://www.youtube.com/watch?v=3oE8TVTj380>

ZAKROKI - <https://www.youtube.com/watch?v=4WgTdORDlec>

KLĘK PODPARTY: <https://www.youtube.com/watch?v=R9IzbQKIMCs>

UNOSZENIE BIODER W LEŻENIU TYŁEM: <https://www.youtube.com/watch?v=OoWe2QuRdjE>

ROBAK - <https://www.youtube.com/watch?v=AIuf6LGHUJ8>

PLANK - <https://www.youtube.com/watch?v=HrjC68WNSIE>

Pamiętaj również, że ruch na świeżym powietrzu jest także wskazany pod warunkiem, że masz możliwość wyjścia do miejsca z dala od ludzi (własny ogród, pobliski las - oczywiście w towarzystwie osoby dorosłej).

Tematy do opracowania w formie pisemnej:

1. Dlaczego nauczyciel wymaga od Ciebie zmiany stroju na lekcji wychowania fizycznego?
2. Wymień zasady i metody hartowania organizmu.