

Zajęcia z wychowania fizycznego do przeprowadzenia w domu lub na podwórku

Drodzy uczniowie, w związku z zaistniałą sytuacją, my nauczyciele wychowania fizycznego proponujemy i zalecamy spędzić przynajmniej godzinę dziennie na aktywności fizycznej. Proponujemy różne formy zajęć ruchowych, zarówno w domu, jak i na zewnątrz. Wybierajcie te formy, które lubicie, a jak nie lubicie, to zmuscie się do godzinnej aktywności fizycznej.

Do zajęć przebieramy się w strój sportowy.

PAMIĘTAJCIE, że przed każdym wysiłkiem trzeba wykonać **rozgrzewkę**, której zasady dobrze znacie. Powinna ona trwać nie dłużej niż 10 minut.

I. Zajęcia w terenie

Jeżeli pogoda dopisuje warto wyjść na spacer, nordic walking, czy bieganie

(**z zastosowaniem oczywiście zasad bezpieczeństwa**). Zajęcia w terenie najlepiej wykonać w lesie lub w miejscach odosobnionych (ścieżki polne itp.). Można pojeździć rowerem lub na rolkach.

Jeżeli postanowimy pobiegać :

- zaczynamy od truchtu – kilka minut, ze zmianą kroków, można dołączyć krążenia RR
- dobiegamy do drzewa (w lesie lub na podwórku), trzepaka lub płotu, które wykorzystamy do ćwiczeń – wykonujemy ćw. rozciągające i wzmacniające :
- przysiady trzymając się drzewa
- opieramy jedną N o drzewo i skłon T do N, ze zmianą N
- stajemy tyłem do drzewa w odległości 1 m. poprzez skręt T opadamy na rękę, podpierając się o drzewo
- wymachy NN w przód i tył
- wymachy NN w bok
- rozciągamy mm czwórgłowy uda P L N
- przenosimy ciężar ciała z PN na LN
- krążenia w stawach biodrowych, kolanowych i skokowych
- pajacyki 10x

Teraz możemy biec dalej, bieg dostosowujemy do własnych możliwości, jeżeli mamy dosyć można przejść do marszu, wyrównać oddech, odpocząć.

Ważne, żeby odpowiednio się ubrać, zachować zasady bezpiecznego przemieszczania się i zmęczyć się! Jeżeli macie krokomierze lub inne liczniki kroków, dystansu liczniki kalorii, użyjcie ich. To nam daje informację jaką pracę wykonaliśmy i motywuje do kolejnego wysiłku.

II. Zajęcia siłowe

Zajęcia siłowe można bez problemu wykonać w domu. Sprzęt siłowy wcale nie jest konieczny. Jeżeli ktoś posiada hantle, skakankę lub inne przybory oczywiście musi ich użyć. Możemy używać butelek z wodą dla obciążenia RR.

Po rozgrzewce ogólnorozwojowej tworzymy obwód stacyjny. Można go wykonać w swoim pokoju lub na podwórku, jeżeli mamy taką możliwość.

1 stacja: skaczemy na skakance - 2 min. , jeżeli nie mamy skakanki symulujemy ruch



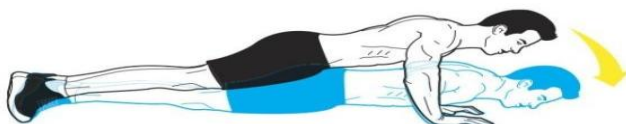
2 stacja : przysiady- 15x można utrudnić z przysiadu wyskok do góry



3 stacja zakroki (wypad N do tyłu i powrót) – 15 x na każdą nogę



4 stacja: pompki - 10x



5 stacja : podpór przodem – prawe kolano łączymy z lewym łokciem – 10x na każdą stronę



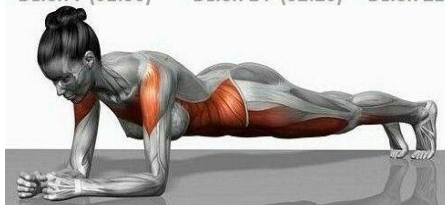
6 stacja : brzuszki , mięśnie proste brzucha, dowolność wyboru ćwiczeń na mięśnie brzucha – 15x oraz miśśnie skośne brzucha – w leżeniu tyłem , prawe kolano łączy się z lewym łokciem - 10x każdą stronę



7 stacja : deska – 30 sek. można utrudnić podnosząc na zmianę RR i NN

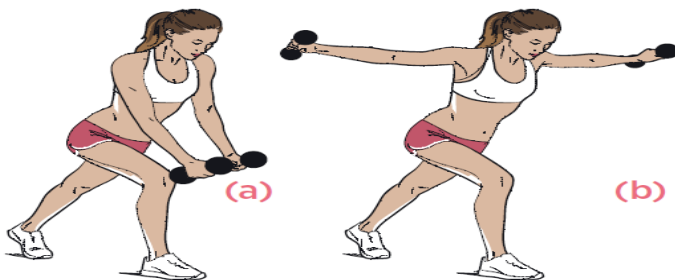
WYZWANIE PLANK – 30 DNI :)

Dzień 1 (00:30)	Dzień 8 (00:00)	Dzień 15 (02:30)	Dzień 22 (03:20)
Dzień 2 (00:45)	Dzień 9 (01:40)	Dzień 16 (00:00)	Dzień 23 (03:30)
Dzień 3 (01:00)	Dzień 10 (01:50)	Dzień 17 (02:40)	Dzień 24 (00:00)
Dzień 4 (00:00)	Dzień 11 (02:00)	Dzień 18 (02:50)	Dzień 25 (03:40)
Dzień 5 (01:10)	Dzień 12 (00:00)	Dzień 19 (03:00)	Dzień 26 (03:50)
Dzień 6 (01:20)	Dzień 13 (02:10)	Dzień 20 (00:00)	Dzień 27 (04:00)
Dzień 7 (01:30)	Dzień 14 (02:20)	Dzień 21 (03:10)	Dzień 28 (00:00)
			Dzień 29 (04:10)
			Dzień30 (04:20)
			KONIEC!



www.TipsForWomen.pl

8 stacja : ćwiczenia z hantlami lub butelkami wody – w siadzie lub staniu – unoszenie hantli do boku 12 x , zginanie przedramion z przodu (biceps) 12



Ten obwód wykonujemy 3 lub 4 razy. Można stworzyć stacje według własnego pomysłu. Po każdym obwodzie odpoczywamy.

III. Zajęcia fitness

W tych zajęciach również nie potrzebujemy żadnego sprzętu sportowego. Do ćwiczeń potrzebny jest nam mały ręcznik lub mata i krzesło. Podobnie jak w ćwiczeniach siłowych tworzymy stacje, lub wykonujemy ćwiczenia w jednym miejscu na ręczniku. Można włączyć swoją ulubioną muzykę. Dla ułatwienia przedstawiam grafikę.

- deska – 30 sek. można utrudnić podnosząc na zmianę RR i NN
- w leżeniu tyłem , jedna N ugięta, druga prosta, unosimy biodra – 20x na każdą N



designed by freepik.com

- przysiady – ale NN w rozkroku , dla utrudnienia z przysiadu wyskok - 20x
- ugięcia RR z użyciem krzesła – uginamy ręce w łokciach i prostujemy – 20x
- wykroki prawej N i lewej N- wykrok i powrót do pozycji wyjściowej _ 20x na każdą nogę – można obciążyć ciało trzymając hantle lub butelki z wodą
- podpór bokiem- ruch polega na zmianie ręki podporu i odwróceniu ciała w drugą stronę – 20x

- jeśli nie mamy wałka- podpór przodem na łokciach , unosimy prawą N prostą lub ugiętą w kolanie – praca NN i pośladków – 20x na każdą nogę
- ćw. mięśni brzucha , nie potrzebna piłka- leżenie tyłem, NN ugięte , unosimy tułów, ręce dotykają do kolan- 20x;
- ćw. na mięśnie skośne brzucha- leżenie tyłem , NN ugięte, RR na kark, przyciągamy prawe kolano do lewego łokcia ze zmianą – 20x
- dodam jeszcze na koniec skoki na skakance – 2-3 min.

Można wymyślać dowolne ćwiczenia i dodawać do tej serii. Wykonujemy 3 lub 4 serie. Po każdej serii ćwiczeń odpoczywamy. Po każdym wysiłku wskazany jest prysznic.

Droгие uczennice i drodzy uczniowie to przykładowy plan zajęć fizycznych, starajcie się go wykonać codziennie, ale możecie zrobić swoje stacje i ćwiczenia według własnej inwencji twórczej.

Najważniejsze to oderwać się od siedzenia przed komputerem, telefonem, czy telewizorem. Zachęcajcie do ćwiczeń rodziców i rodzeństwo.

Bądźcie w formie po powrocie do szkoły!

Pozdrawiamy
nauczyciele wychowania fizycznego

Legenda: RR- ręce PR- prawa ręka LR- lewa ręka
NN- nogi PN- prawa noga LN- lewa noga
T - tułów