

Moi Drodzy;

Wiem, że ostatni czas jest dla Was szczególnie trudny. Dlatego bardzo Was proszę nie lekcewaźcie ogólnych zaleceń sanitarnych. Warto ćwiczyć, aby nie stracić formy i kondycji. Przede wszystkim aktywność fizyczna korzystnie wpływa na odporność organizmu, która nam wszystkim jest teraz bardzo potrzebna. Przesyłam Wam przykładowe ćwiczenia, które można zastosować jako trening ogólnorozwojowy lub rozgrzewkę oraz plan treningowy do realizacji w warunkach domowych:

- 1) Bieg bokserski: czyli bieg w miejscu z wymachami rąk (ciosy bokserskie) 1 min
- 2) Krążenia ramion w przód w miejscu lub podskokach 10 powtórzeń
- 3) Krążenia ramion w tył w miejscu lub podskokach 10 powtórzeń
- 4) Krążenia nadgarstków w prawo i w lewo 15 sek
- 5) Skłony w przód z pogłębieniem 8 powtórzeń
- 6) Skłony przy wyprostowanych nogach (złączone pięty) 10-15 powtórzeń
- 7) Podskoki z podciąganiem kolan do klatki piersiowej 5-6 powtórzeń
- 8) Pompki (dziejczęta damskie) 5-10 powtórzeń
- 9) Przysiady 10-20 powtórzeń
- 10) Pajacyki 15 powtórzeń

#### PLAN TRENIGOWY

- 1) Skłony do wyprostowanych nóg 10-20 sek
- 2) Podpór przodem (jak do pompki) podciąganie podskokiem kolan do klatki piersiowej i powrót do podporu 10 powtórzeń - chłopcy to ćwiczenie dobrze znają
- 3) W leżeniu przodem (na brzuchu) podciąganie pięty do pośladka (na zmianę prawa lewa noga) 30 sek po 15 sek na nogę
- 4) W rozkroku: skłon do prawej i lewej nogi (15-20 sekund na jedną nogę)
- 5) W leżeniu przodem naprzemianstronne unoszenie rąk i nóg 12 powtórzeń
- 6) W leżeniu tyłem (na plecach) nogi ugięte w kolanach stopy na ziemi ręce przy kolanach wznos tułowia w górę 10 sek
- 7) W leżeniu tyłem przyciąganie kolan (na zmianę prawe lewe) do klatki piersiowej 15 sek na nogę
- 8) Ćwiczenia oddechowe: w staniu - wznos rąk w górę - wdech - skłon - opuszczenie rąk - wydech.

Powyższy plan należy realizować w 2-3 obwodach 30 sek między ćwiczeniami i 2 minuty przerwy po każdym obwodzie (trening 2-4 w tygodniu: ćwiczymy w dobrze przewietrzonym pokoju lub przy otwartym oknie). Pamiętajcie czas trwania ćwiczeń, liczba powtórzeń jest umowny, dostosujcie je do swoich możliwości! Korzystając z własnego podwórka możecie zrobić własny sprawnościowy tor przeszkód, wykorzystując wiedzę nabytą na lekcji WF. WYKONUJEMY TO TYLKO JEŚLI BĘDĄ SPEŁNIONE WARUNKI BEZPIECZEŃSTWA WŁASNEGO ZDROWIA. UWAGA ĆWICZEŃ NIE WYKONUJĄ UCZNIOWIE PRZEBYWAJĄCY NA ZWOLNIENIU LEKARSKIM.

Zdecydowanie ten czas trzeba wykorzystać jako trening mentalny, kształtujący samodyscyplinę i odpowiedzialność za siebie i innych tak niezbędnych na zajęciach z WF. Wrócimy mocniejsi!

Zostać w domu nie znaczy leżeć i nic nie robić. Pamiętajcie! - ruch nas leczy i wydłuża nam życie (podnosi odporność organizmu).

Przesyłam Wam przykładowe ćwiczenia, które można zastosować jako trening

ogólnorozwojowy lub rozgrzewkę przed zajęciami ruchowymi oraz plan treningowy do realizacji w warunkach domowych.

- 1) Bieg bokserski: bieg w miejscu z wymachami rąk (ciosy bokserskie) - 1-2 min.
- 2) Krążenia ramion w przód - 10 powtórzeń,
- 3) Krążenia ramion w tył - 10 powtórzeń,
- 4) Krążenia nadgarstków w prawo i lewo - (15 - 30 sekund),
- 5) Skłony w przód z pogłębianiem (8 powtórzeń),
- 6) Skłony przy wyprostowanych nogach (złączone pięty) - 10 -15 powtórzeń,
- 7) Podskoki z podciąganiem kolan do klatki piersiowej (10 -15 powtórzeń),
- 8) Pompki (dziewczęta damskie) - 5 -15 powtórzeń,
- 9) Przysiady - 15 - 30 powtórzeń,
- 10) Pajacyki - 16 powtórzeń.

#### PLAN TRENINGOWY (1):

- 1) Skłony do wyprostowanych nóg (30 sekund),
- 2) Podpór przodem (jak do pompki) podciąganie podskokiem kolan do klatki piersiowej i powrót do podporu (30 sekund),
- 3) W leżeniu przodem (na brzuchu) przyciąganie pięty do pośladka ( na zmianę: prawa, lewa noga) - 1 minuta ( po 30 sekund na stronę),
- 4) W rozkroku: skłony do prawej i do lewej nogi (20-30 sekund na stronę),
- 5) W klęku podpartym koci grzbiet i siodełko (10 powtórzeń),
- 6) Przyciąganie głowy do prawego i lewego ramienia (po 8 powtórzeń),
- 7) W leżeniu tyłem (na plecach) przyciąganie kolan ( na zmianę: prawe + lewe) do klatki piersiowej ( po 30 sekund na stronę),
- 8) Ćwiczenia oddechowe: w staniu - wznos rąk w górę - wdech; skłon - opuszczenie rąk - wydech (8 powtórzeń).

Powyższy plan należy realizować w 2-4 obwodach; 30 sekund przerwy między ćwiczeniami i 2 minuty przerwy po każdym obwodzie ( trening 2-5 razy w tygodniu; ćwiczymy w dobrze przewietrzonym pokoju lub przy otwartym oknie).

Pamiętajcie: czas trwania ćwiczeń liczba powtórzeń jest umowny; musicie dostosować je do swoich możliwości!.

Ćwicząc nie tylko podnosicie swoją sprawność, ale przede wszystkim korzystnie wpływacie na własne zdrowie, dlatego zachęcam do aktywności fizycznej.

Przesyłam Wam zgodny z tematyką lekcji zestaw ćwiczeń kształtujących prawidłową postawę ciała. W dziale wiadomości

niezbędna jest wiedza dotycząca prawidłowej postawy ciała oraz znajomość zasobu ćwiczeń korekcyjnych.

Realizacja zajęć:

#### 1. Wiadomości

Prawidłowa postawa to taka, która jest typowa dla danej populacji ludzkiej. Jacek Wilczyński definiuje ją w sposób następujący - prawidłowa postawa to taka, która występuje dostatecznie często, aby można ją było uznać za charakterystyczną dla danej populacji. Jest ona atrybutem osobników zdrowych o prawidłowym rozwoju fizycznym i psychicznym.

2. Rozgrzewka - proszę wykonać rozgrzewkę z wysłanego poniżej linku:

<https://liblink.pl/waHSvADzI8>

3. Ćwiczenia na prawidłową postawę ciała:

<https://liblink.pl/tXnocoAu4m>

4. Ćwiczenia rozciągające:

<https://liblink.pl/uR9nh4CmLA>

Proszę wykonać zgodnie z zaleceniami.

Życzę miłego treningu :)