

Drodzy Uczniowie

Przypominam!!!

Dbajmy o kondycję fizyczną w czasie przerwy zajęć w szkole

04– 08.05.2020 r.

Witam Drodzy Uczniowie!

Nie zapominajcie o codziennej aktywności!

Tylko dzięki ćwiczeniom możemy utrzymać swoją kondycję fizyczną.

Kiedy Wasz mózg będzie dotleniony łatwiej będzie skupić się na odrabianiu pozostałych lekcji. Róbcie przerwy podczas długiej pracy przy komputerze lub przy biurku- wykorzystując go na aktywność fizyczną.



Rozgrzewka ogólnorozwojowa (10-15 min)

To uniwersalna rozgrzewka, która przygotowuje do wysiłku wszystkie partie mięśniowe i rozgrzewa stawy. Może być wstępem do zajęć gimnastycznych o charakterze ogólnorozwojowym. Taką rozgrzewkę powinno się też przeprowadzać przed rozpoczęciem ćwiczeń z piłką, które są bardziej specyficzne i ukierunkowane na rozwijanie zdolności do gry.

To przykładowy schemat rozgrzewki

1. Lekki trucht przez 3 minuty.

2. Ćwiczenia w truchcie (po ok. 0,5-1 minutę na każde):

- opuszczania rąk do ziemi (na zmianę raz lewa, raz prawa);
- krążenia ramion (lewa, prawa, obie do przodu, do tyłu, na końcu krążenia obiema rękami w przeciwnych kierunkach);
- bieg tyłem;
- bieg skrzyżny (przeplatanka) lewym bokiem do kierunku biegu, następnie prawym;
- podskoki z naprzemiennymi wymachami rąk w górę i unoszeniem kolan.

3. Ćwiczenie w marszu: wyciągnięcie rąk do przodu i naprzemiennie wymachy nogą z dotknięciem palcami stopy do dłoni (po 8 powtórzeń na nogę).

4. Ćwiczenia w miejscu (po 8 powtórzeń każde):

- opad tułowia do przodu, ręce w bok, skręty tułowia zamachem rąk (skrętoskłony);
- krążenia biodrami raz w jedną, raz w drugą stronę;
- krążenia kolan (do środka, na zewnątrz, razem w obie strony);
- krążenia nadgarstków i w stawach skokowych;
- przysiady.

5. Ćwiczenia w parterze (po 10 powtórzeń każde):

Postaraj się wykonać powyżej zaprezentowaną rozgrzewkę.

W ciągu tygodnia – przygotuj własną propozycję rozgrzewki (5minutowej), nagraj swoją rozgrzewkę-, jako filmik wyślij go ma moją pocztę mail lub na Messenger- Twoja rozgrzewka TO PRACA NA OCENĘ.

Swoją propozycję rozgrzewki wyślij do 15.05.2020r. na mój mail zietek.p@ssp.palecznica.pl

*Życzę powodzenia i wytrwałości
Nauczyciel wychowania fizycznego
mgr Piotr Ziętek*