

Wychowanie Fizyczne: od 15-04-2020 do 17-04-2020

Tematyka zgodna z podstawą programową.

Klasa V

Dzień dobry uczniowie, Święta Wielkanocne się skończyły, wracamy do zajęć z wuefu. Pamiętajcie pozostać w domach zgodnie z zaleceniami Rządu. Przygotowałem dla was nowe ciekawe tematy z wychowania fizycznego. Na marginesie chciałem podziękować wam za przysyłanie filmików z waszych starań treningowych, oczywiście wszyscy dostajecie oceny bardzo dobre. Zaskoczyły mnie również wasze ciekawe pytania , staram się wam odpisywać na bieżąco.

Czwartek

-Edukacja zdrowotna na lekcji wf -zdrowe odżywianie

Piątek

-Ćwiczenia zabezpieczające przed urazami

Całotygodniowy zestaw ćwiczeń wraz z rycinami i opisami znajdziecie poniżej. Czekam na wasze pytania i sugestie piszcie do mnie na maila:tpodemski@op.pl.

Pamiętajcie o krótkich filmach z ćwiczeń będą fajne oceny.

Pozdrawiam :Tomasz Podemski

Czwartek

Osobny załącznik – zamieszczony pod nazwą „zdrowie w porcji” – proszę o zapoznanie się.

Piątek

KONTUZJOODPORNY

Te ćwiczenia pomogą Ci zabezpieczyć się przed urazami.

1. ĆWICZENIA STABILIZUJĄCE STAW BARKOWY

Stosuj je w czasie treningu – jako element rozgrzewkowy przed ćwiczeniami na barki.

01



WZNIOSY RAMION
2 X 15 POWTÓRZEN
Stań prosto, stopy na szerokość bioder. Obniż pozycję do półprzysiadu. Unieś proste ręce w linii z tułowiem, ściągając mocno łopatki (A), i opuść je do piszczeli (B).

02



PRZYCIĄGANIE TAŚMY 1
2 X 15 POWTÓRZEN
Zamocuj taśmę oporową o słupkę. Złap ją ugiętą w łokciu prawą ręką, łokieć docisnij do korpusu (A). Przeciągnij taśmę, rotując rękę w barku (B).

03



PRZYCIĄGANIE TAŚMY 2
2 X 15 POWTÓRZEN
Złap taśmę oburącz i stań prosto w takiej odległości od słupki, aby taśma była napięta (A). Prowadząc szeroko łokcie, przyciągnij ją do twarzy (B).

2. ĆWICZENIA POPRAWIAJĄCE STABILIZACJĘ CENTRALNA

Wykonuj je na zakończenie każdego treningu.

01



DESKA
5 X 30 SEKUND
Przyjmij pozycję do deski na przedramionach, dłonie kładąc na macie. Stopy rozstaw na szerokość bioder. Napnij mocno mięśnie korpusu i pośladki, aby utrzymać ciało w linii prostej od kostek po głowę.

02



DESKA BOKIEM
5 X 30 SEKUND
Połóż się na prawym boku, dźwignij się na prawe przedramię. Lewą dłoń ułóż na udzie (A). Unieś biodra, aby ciało ułożyło się w linii prostej (B). Wytrzymaj aż do drżenia. Powtórz na drugą stronę.

03



RÓWNOWAŻNIA
2 X 15 POWTÓRZEN
Zacznij w pełnym podporze, dłonie układając dokładnie pod barkami (A). Unieś naraz prawą rękę i lewą nogę, aż będą równoległe do podłogi (B). Wróć do startu, powtórz na drugą stronę. To jedna repeta.

3. ĆWICZENIA OBRE CZY MIĘDNICZEJ

Stosuj je w czasie treningu – jako element rozgrzewkowy przed przysiadami.

01



PRZYSIAD Z TAŚMĄ
2 X 15 POWTÓRZEN
Załóż taśmę oporową nad kolana. Stań prosto w lekkim rozkroku (A). Wypchnij biodra w tył i zrób przysiad, aż Twoje uda będą równoległe do podłoża (B). Wróć do startu. Cały czas napinaj taśmę.

02



WYKROK PO SKOSIE
2 X 15 POWTÓRZEN
Stań w lekkim rozkroku. Palce stóp nogi wykrojonej pięty nogi zakrojonej skieruj na zewnątrz (A). Wyjdź kolaniem w przód do pełnego zgięcia, kolano tylnej nogi nie dotyka podłoża (B). Wróć do startu.

03



UNOSZENIE BIODER
3 X 15 POWTÓRZEN
Oprzyj się plecami o ławkę. Usiądź na podłożu, nogi zginając w kolanach i biodrach, stopy płasko na podłożu. Rece ułóż szeroko na oparciu (A). Unieś wysoko biodra (B), wytrzymaj chwilę.

100 WYKROKÓW NA WYKROKACH. BYŁO. MARIUSZAMI I LUKASZAMI