

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

**Tematyka zgodna z podstawą programową.**

### **Klasa Ibr g-8**

Dzień dobry uczniowie, Święta Wielkanocne się skończyły, wracamy do zajęć z wufu. 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.

#### **Środa**

-Edukacja zdrowotna na lekcji wf -zdrowe odżywianie

#### **Czwartek**

-Ćwiczenia zabezpieczające przed urazami

-Zamiana tłuszczu w mięśnie

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

Pamiętajcie o krótkich filmach z ćwiczeń będą fajne oceny.

Pozdrawiam :Tomasz Podemski

## Środa-Czwartek

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

### 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**



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

**03**



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

**01**



**02**



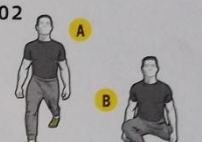
**03**



**01**



**02**



**03**





ZAMIEN  
TŁUSZCZ  
NA MIĘŚNIE.  
ITO BEZ  
SPRZĘTU.

## NIŻSZA KATEGORIA

W boksie co prawda wagę ciężką nazywa się królewską, ale Ty pięściarzem nie jesteś, i to nie mięśnie powodują, że ważysz aż tyle. Jeszcze

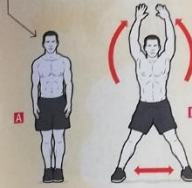
Jesteśmy mistrzami w szukaniu wymówek. Praca ciężka czyni albo zonia, załogozona słownia. Korki żyły wodne, wiet maseni. Wszystko naokoło robi, co tylko może, żebyśmy z treningu zrezygnowali. Nie mamy najmniejszych szans, żeby ich machiną wygrać, więc poddajemy się bez walki i przegrywamy. Siłowiek, zdrowie, samopoczucie, sprawność. Nieskądinicie mówią: wiesz, bo losy tej bitwy odwrócimy stosunkiem sił. Wiesz, wystarczy przecież kilka metrów kwadratowych i ogólnie nie ma móżgarcia, by zbudować mięśnie, spalić tłuszcz i wypracować siłę, które na zdrowie nie tylko wyglądają. Oto Twój plan, jak biegać i ćwiczyć.

LISTOPAD 2014 | MEN'S HEALTH

## MNIJSZY BALAST, WIĘKSZE MIĘŚNIE, ZERO SPRZĘTU

ĆWICZ 3 RAZY W TYGODNIU Z JEDNOGODNIOWĄ PRZERWĄ MIĘDZY TRENINGAMI. ODPOCZYWAJ 30 SEKUNDO MIĘDZY SERIAMI.

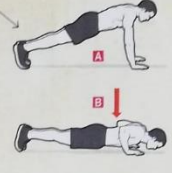
**01 PAJACYK**  
4 SERIE PO 25-30 POWTÓRZEŃ  
Stani prosto w lekkim rozkroku, ręce trzymając po bokach (A). Podskocz, by szerzej rozstawić i jednocześnie obrotowym ruchem przestawij je jednocześnie nad głowę (B). Wdech, nieść wyprostowane ręce nad głowę. Wykonaj do końca startowej. Całość stani się, wykonaj w 30 powtórzeń, zrobionych w 30 sekund.



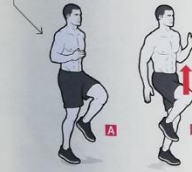
**02 WSPINACZKA POZIOMA**  
4 SERIE PO 25-30 POWTÓRZEŃ  
Przyjmij pozycję do pompki, ręce rozstawiając na szerokość barków. Stopy ułoż blisko siebie. Zwróć uwagę na to, by Twoje ciało tworzyło linię prostą od głowy po kostki (A). Przyciągnij prawe kolano w stronę klatki piersiowej (B), wróć do startu i wykonaj to samo drugą nogą. To dwa powtórzenia. Zrób wszystkie tak szybko, jak tylko dasz radę. Nie pozwól opaść biodrom.



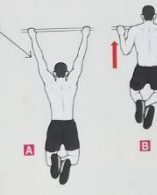
**03 POMPKA**  
4 SERIE: DAJ Z SIEBIE WSZYSTKO  
Przyjmij pozycję do pompki, ręce rozstawiając na szerokość barków (A). Prawą rękę do trzeci, lewą do piątej klatki, od tej klatki odlicz dwie ręce tuż nad podłogą. Łokieć prowadzi jak najbliższej klatki piersiowej (B). Zatrzymaj na sekundę, rękę po czym najwyżej wdech do startu i powtórz. Zrób jak największą liczbę poprawnych powtórzeń. Zwróć uwagę.



**04 SPRINT W MIEJSCU**  
4 SERIE X 60 SEKUND  
Stani prosto, ręce trzymaj blisko siebie po bokach. Utrzymaj proste plecy, zacznij jak najbliżej siebie w miejscu. Utrzymaj wysokie tempo, a na ostatnich kilka sekund spróbuj jeszcze przyspieszyć. Plecy się, lewe kolano w górę, tuż nad prawą ręką (A) i odwrócić (B). Jeśli w kolejnych seriach udaje Ci się biec tak samo szybko, w poprzednich dałeś z siebie za mało.



**05 PODCIĄGANIE**  
4 SERIE: DAJ Z SIEBIE WSZYSTKO  
Przyjmij pozycję do pompki, szerokim rozstawieniem nóg ugięj w kolanach i skrzyżuj w kostkach (A). Dynamicznym ruchem podciągnij się, aż miniesz drążek broda (B). Zatrzymaj na sekundę, rękę po czym powoli i szczerze opuszczaj się do pozycji początkowej. Do prostych rąk powinieneś dojść w 3 sekundy. Zrób jak największą liczbę powtórzeń.



**06 DESKA**  
DAJ Z SIEBIE WSZYSTKO  
Przyjmij pozycję do pompki, opierając się jednak nie na dloniach, a na przedramionach. Napnij mocno mięśnie podłokci i klatki piersiowej, by zapobiec opadaniu bioder. Twoje ciało powinno tworzyć linię prostą od głowy po kostki. Wytrzymaj w tej pozycji tak długo, jak tylko dasz radę. Patrz na stoper - na następnym treningu masz wytrzymać dłużej.



www.menshealth.pl