

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

Tematyka zgodna z podstawą programową.

Klasa PII

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

-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.

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.

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 opuszczaj je do piszczeli (B).

02



PRZYCIĄGANIE TAŚMY 1
2 X 15 POWTÓRZEN
Zamocuj taśmę oporową o słupki. Złap ją ugiętą w łokciu prawą ręką, łokieć dociśnij 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 słupka, aby taśma była napięta (A). Prowadząc szeroko łokcie, przyciągnij ją do twarzy (B).

01



02



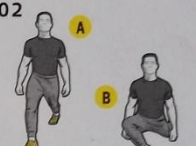
03



01



02



03





ZAMIEN
TŁUSZCZ
NA MIĘSNIE.
ITOBEZ
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

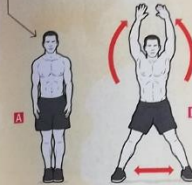
Jesteśmy mistrzami w szukaniu wymówek. Praca obciąża kark albo zęba, zaliczona słownia karku żyły wędrują do wet masoni. Wszystko naokoło robi co tylko może, żeby wyżyć z treningu zrezygnowali. Nie mamy najmniejszych szans, żeby z tą maszyną wygrać, więc poddajemy się bez walki i przegrywamy. W zdrowie, zdrowie, samopoczucie, sprawność. Nieskuteczne, nie wiesz, bo losy tej bitwy odwrócić możemy stosunkowo łatwo. Wystarczy przebiec kilka kilometrów kwadratowych i odpuścić. Nie mozogarcia, by zbudować mięśnie, spalić tłuszcz i wypracować siłę, które na zdrowie nie tylko wyglądają. Oto Twój plan, jak tego dokonać.

LISTOPAD 2014 | MEN'S HEALTH

MNIJSZY BALAST, WIĘKSZE MIĘSNIE, ZERO SPRZĘTU

CWICZ 3 RAZY W TYGODNIU Z JEDNODNIOWĄ PRZERWA MIĘDZY TRENINGAMI. ODPOCZYWAJ 30 SEKUND MIĘDZY SERIAMI.

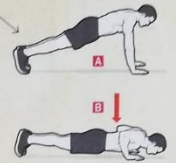
01 PAJACYK
4 SERIE PO 25-30 POWTORZEN
Stanię prosty w lekkim rozkroku, ręce trzymając po bokach (A). Podciągnij, by szerzej rozstawić ręce jednocześnie obrotowym ruchem przemieszczając ręce nad głowę (B). Wskazywaj do pozycji startowej. Całość stań się wykonywać najpłynniej, jak to możliwe, nie zapominając o prawidłowej i poprawnej technice. Celuj w 30 powtórzeń zrobionych w 30 sekund.



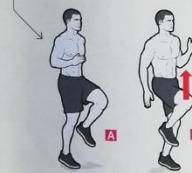
02 WSPINACZKA POZIOMA
4 SERIE PO 25-30 POWTORZEN
Przyjmij pozycję do pompki, ręce rozstawiając na szerokość barków. Stopy ułoż blisko siebie. Zwróć uwagę na to, by Twoje ciało tworzyło linie prostą od głowy po kostki (A). Przynajmniej jedno kolano w stronę klacki piętowej (B). Wróć do startu i wykonaj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



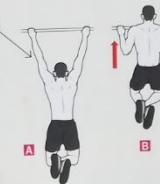
03 POMPKA
4 SERIE: DAJ Z SIEBIE WSZYSTKO
Przyjmij pozycję do pompki, ręce rozstawiając na szerokość barków (A). Powoli, lecz do trzech obrotów przyciągnij, aż Twoja klatka znowu skieruje się nad podłożem. Łopce prowadź jak najbliższe korpusu (B). Zatrzymaj na sekundę, ruch, po czym jak najszybciej wróć do pozycji początkowej. Zrób jak najwięcej poprawnych powtórzeń. Zwróć uwagę.



04 SPURT W MIEJSCU
4 SERIE X 60 SEKUND
Stanię prosty, ręce trzymaj luzno po bokach. Utrzymaj proste plecy, zacznij jak najszybciej biegać w miejscu. Utrzymaj wysokie tempo, a na ostatnich kilka sekund spróbuj jeszcze przyspieszyć. Płynij się, lewe kolano w górę i unieś prawą rękę (A) odwróć (B). Jeśli w większych siatkach udaje Ci się biec tak samo szybko, w poprzednich daj się sobie za mało.



05 PODCIĄGANIE
4 SERIE: DAJ Z SIEBIE WSZYSTKO
Podskocz i złap drążek szerokim nachwytem. Niegłęboko w kolankach skrzyżk w kostkach (A). Dynamicznym ruchem podciągaj się, aż miniesz drążek brody (B). Zatrzymaj na sekundę, po czym powoli zaciśnij i opuść się do pozycji początkowej. Do następnych ręk powinieneś dojść w 3 sekundy. Zrób jak najwięcej powtórzeń.



06 DESKA
DAJ Z SIEBIE WSZYSTKO
Przyjmij pozycję do pompki, opierając się jednak nie na dłoniach, a na przedramionach. Napnij mocno mięśnie pośladków i korpusu, by zapobiec opadaniu bioder. Twoje ciało powinno tworzyć linie 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