

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

**Tematyka zgodna z podstawą programową.**

### **Klasa VII**

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.

#### **Środa**

-Edukacja zdrowotna na lekcji wf -zdrowe odżywianie

#### **Piątek**

-Wpływ wysiłku na organizm

#### **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](mailto:tpodemski@op.pl).

Pamiętajcie o krótkich filmach z ćwiczeń będą fajne oceny.

Pozdrawiam :Tomasz Podemski

## Środa

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

## Piątek

# MIĘŚNIE Z ŻELAZA

Co się dzieje w Twoim ciele, gdy przedzieras się z wysiłkiem przez kolejne powtórzenia.

**01 ZACZNIJ POWOLI**  
Zaczynasz z marszu? Nie spodziewaj się imponujących rezultatów. Zaczniij do rozgrzewki. Ona jest między innymi po to, żeby do odległych mięśni dostarczyć większą porcję krwi i tlenu – wtedy dopiero mięśnie wchodzą na obroty. Ale wcale nie musisz wskakiwać na bieżnię w druku, gdy zaplanowałeś robić klatę. Lepiej rozgrzej mięśnie, nad którymi zamierzasz pracować, zaczynając od niewielkich ciężarów i sporej liczby powtórzeń. Tak będzie skuteczniej.

**02 SPALAJ SIĘ**  
Odwieczne pytanie: małe ciężary i dużo powtórzeń czy odwrotnie? Odpowiedź: jak wolisz. „Ba liczy się przede wszystkim to, żeby była różnica między zapotrzebowaniem na energię a jej dostępnością” – wyjaśnia prof. Greg Whyte, szef Centre for Health and Human Performance. Trzeba nacierać i wymagać zmusić mięśnie do poszukiwania dopiero wtedy rano. Nałogowo zaś przeplatać treningi raz małe obciążenia raz duże.

**03 HIPERMIEŚNIE**  
Nagroda za pot, stękanie i czerwona z wysiłku twarz jest hipertrofia mięśni, czyli wzrost tkanki mięśniowej. Gdy zmuszasz mięśnie do wysiłku ponad ich maksymalną moc, one zaczynają pękać. Dosłownie. Mikro-pęknięcia włókien mięśniowych to właśnie to, o co chodzi. Ciało wysyła w uszkodzone miejsca białka oraz hormony wzrostu, które odbudowują strukturę, przy okazji powiększając mięśnie i zwiększając ich moc. A po to właśnie trenujesz, prawda?

**04 USMIECHNIJ SIĘ**  
Zauważyłeś, że po wyjściu z siłowni masz często lepszy humor niż przed wejściem? To normalne. Podczas treningu do mózgu, a dokładniej do ośrodka nagrody, trafiają tzw. hormony szczęścia, które poprawiają nastrój. „W zaskadzie wystarczy 10 minut wysiłku, żeby zauważyć skutki” – mówi prof. Whyte. Ale im bardziej dasz sobie w kość, tym wyrzut hormonów będzie silniejszy i większa radość.

**05 CWCZ I PUCHNIJ**  
Zwiększony dopływ krwi do mięśni nie tylko lepiej je odżywia, ale i sprawia, że „puchną”. Ten efekt utrzymuje się mniej więcej pół godziny. To najlepszy czas, żeby popatrzeć na siebie w lustrze albo zrobić zdjęcia, wrzucić na insta czy efbie i czekać na komentarze kumpi i oraz podziw dziewczyn.

# Piątek

## KONTUZJOODPORNY

Te ćwiczenia pomogą Ci zabezpieczyć się przed urazami.

### 1. ĆWICZENIA STABILIZUJĄCE STAW BARKOWY

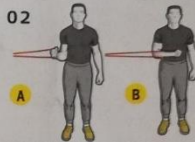
Stosuj je w czasie treningu – jako element rozgrzewkowy przed ćwiczeniami na barki.



#### WZNIOSY RAMION

2 X 15 POWTÓRZEN

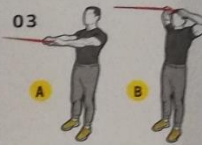
Stać prosto, stopy na szerokość bioder. Obniżyć ręce do półprzysiadu. Unieść proste ręce w linii z tułowiem, ściągając mocno łopatkę (A), i opuścić je do piszczeli (B).



#### PRZYCIĄGANIE TAŚMY 1

2 X 15 POWTÓRZEN

Zamocuj taśmę oporową o słupek. Złap ją ugiętą w łokciu prawą ręką, łokcieć docisnij do korpusu (A). Przeciągnij taśmę, rotując rękę w barku (B).



#### 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).

### 2. ĆWICZENIA POPRAWIAJĄCE STABILIZACJĘ CENTRALNĄ

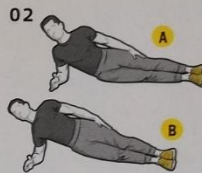
Wykonuj je na zakończenie każdego treningu.



#### 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.



#### DESKA BOKIEM

5 X 30 SEKUND

Położ się na prawym boku, dźwignij się na prawe przedramię. Lewą dłoń ułóż na udzie (A). Unieś biodra, aby ciało ułożyć w linii prostej (B). Wytrzymaj aż do drżenia. Powtórz na drugą stronę.



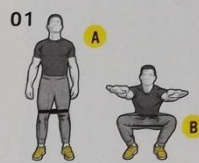
#### RÓWNOWAŻNIA

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 OBREZCY MIĘDNICZEJ

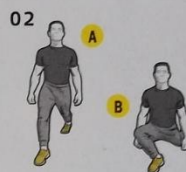
Stosuj je w czasie treningu – jako element rozgrzewkowy przed przysiadami.



#### PRZYSIAD Z TAŚMĄ

2 X 15 POWTÓRZEN

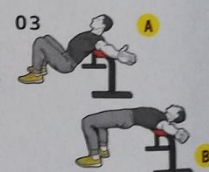
Załóż taśmę oporową nad kolana. Stań prosto w lekkim rozkroku (A). Wypchnij biodra w tył i zrób przysiad, aż Twoje uda będą równoległe do podłoża (B). Wróć do startu. Cały czas napinaj taśmę.



#### WYKROK PO SKOSIE

2 X 15 POWTÓRZEN

Stań w lekkim rozkroku. Palce stóp nogi wykroczonej piętę nogi zakroczonej skieruj na zewnątrz (A). Wyjdz kolanem w przód do pełnego zgięcia, kolano tylnej nogi nie dotyka podłoża (B). Wróć do startu.



#### UNOSZENIE BIODER

3 X 15 POWTÓRZEN

Oprzyj się plecami o ławkę. Usiądź na podłodze, nogi zginając w kolanach i biodrach, stopy płasko na podłożu. Ręce ułóż szeroko na oparciu (A). Unieś wysoko biodra (B), wytrzymaj chwilę.