

Wychowanie Fizyczne: od 01-06-2020 do 05-06-2020

Tematyka zgodna z podstawą programową.

Klasa V

Dzień dobry uczniowie, zaczynamy kolejny tydzień e- lekcji wuefu. Przygotowałem dla was nowe ciekawe tematy z wychowania fizycznego. Będą to treści prozdrowotne oraz nowe ciekawe treningi do wykonania w domu .Na marginesie chciałem podziękować wam po raz kolejny 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.

Poniedziałek

-Artykuł do przeczytania i wdrożenia w życie „Najlepszy sen twojego życia”

Wtorek

-„Bez kompromisów ”-trening

Czwartek

-Artykuł naukowy„ Jak z białka powstają mięśnie”

Piątek

-Domowy trening przy„ kanapie”.

Całotygodniowy zestaw ćwiczeń wraz z rycinami ,artykułami 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



wtorek

BEZ KOMPROMISÓW

Potrzebujesz tylko 10 minut dziennie, by spalić zbędny balast i wyraźnie powiększyć mięśnie. Po 8 tygodniach nie poznasz tego faceta w lustrze.

MINIMUM SPRZĘTU
DO MAKSYMALNYCH
EFEKTÓW.



SZYBKI RESTART

Podane treningi wykonuj jeden po drugim bez przerwy w między nich. Po zakończeniu całego treningu możesz wykonać dodatkowe ćwiczenia, które pomogą Ci osiągnąć lepsze efekty. Pamiętaj, aby robić przerwy między ćwiczeniami, aby uniknąć przetrenowania. Po 4 tygodniach przejdź do obwodu B. Wykonuj go 5 razy w tygodniu przez 50 dni po drugim z nich.

OBWÓD A
POWTÓRZ
4 RAZY

01
POMPKI SZCZUPKĄ
12 POWTÓRZEŃ

Przyjmij pozycję do pompki, ręce rozstawiając trochę szerzej niż na szerokość barków blisko ławki, by bez problemu wysoko unieść biodra. Stopy ułóż razem na ławce (A). Zgnijając ręce w łokciach, zrób pompkę, aż Twoje czoło znajdzie się tuż nad podłogą (B). Wróć do startu.

02
SPRĘCZ WYKROKÓW
16 POWTÓRZEŃ

Stan prosto w lekkim rozkroku. Zrób półwykrok prawą nogą. Odnóż pozycję do pełnego wykroku (A), a następnie wyłóż się do góry i do przodu (B), by w powietrzu zamienić nogi i w półwykroku lewą nogą wyładować kilkanaście centymetrów dalej. To dwa powtórzenia.



OBWÓD B
POWTÓRZ
5 RAZY

03
POMPKI
SUPERMANN
10 POWTÓRZEŃ

Przyjmij pozycję do pompki, ręce rozstawiając na szerokość barków (A). Zrób pompkę, po czym połóż się przedem na podłodze. Unieś wysoko ręce i nogi (B) i zatrzymaj na sekundę ruch. To jedno powtórzenie. Wróć do pozycji startowej, by zacząć następną pompkę.

04
PŁASKI
POWIERZACH
Z CORE BASTIEM
10 POWTÓRZEŃ

Ułóż ręce, łokcie i biodra blisko siebie (A). Powoli – nawet przez 3–4 sekundy – obróć się (B), aż przyjmiesz pozycję do damskiej wersji pompki. Opcjonalnie zrób pompkę. Wróć szybko do pozycji początkowej.

LICZBY
FORMY MIĘSNI
TRENING
10
MINUT
LICZBA
OBWODÓW
09
PŁASKI
LITWY

Czwartek

JAK Z BIAŁKA POWSTAJĄ MIĘSNIE

Proteiny z jedzenia przechodzą długą drogę, zanim wzmocnią Twoje mięśnie. Zobacz, jak one to robią.

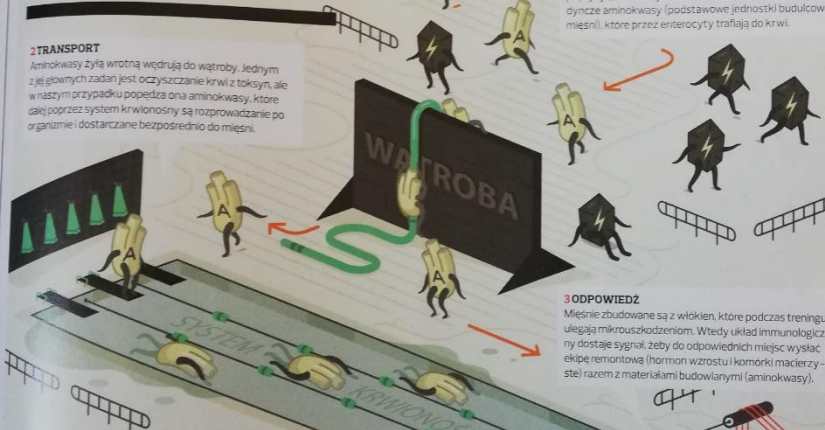


1 TRAWIENIE

Enzymy w żołądku i dwunastnicy i jelicie cienkim tną łańcuchy białka, wiążą i rozkładają proteiny na pierw. na peptydy (kombinacje aminokwasów), a potem na pojedyncze aminokwasy (podstawowe jednostki budulcowe mięśni), które przez enterocyty trafiają do krwi.

2 TRANSPORT

Aminokwasy żyłą wrotną wędrują do wątroby. Jednym z jej głównych zadań jest oczyszczanie krwi z toksyn, ale w naszym przypadku popędza ona aminokwasy, które dalej poprzez system krwionośny są rozprawdane po organizmie i dostarczane bezpośrednio do mięśni.

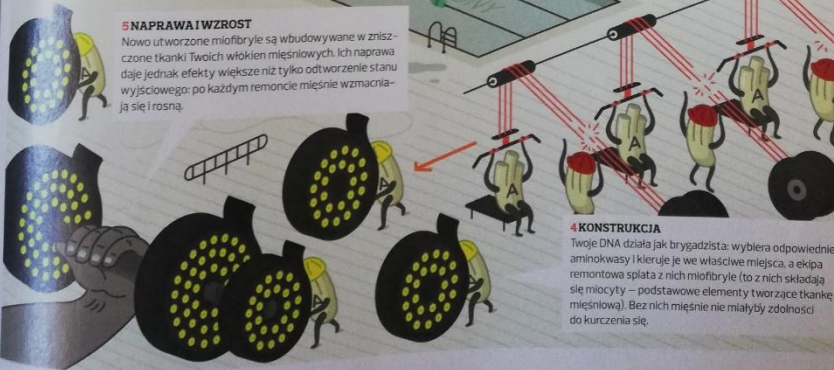


3 ODPOWIEDŹ

Mięśnie zbudowane są z włókien, które podczas treningu ulegają mikrouszkodzeniom. Wtedy układ immunologiczny dostaje sygnał, żeby do odpowiednich miejsc wysłać ekipę remontową (hormon wzrostu i komórki macierzyste) razem z materiałami budowlanymi (aminokwasami).

5 NAPRAWA I WZROST

Nowo utworzone miofibryle są wbudowywane w zniszczone tkanki Twoich włókien mięśniowych. Ich naprawa daje jednak efekty większe niż tylko odtworzenie stanu wyjściowego: po każdym remoncie mięśnie wzmacniają się i rosną.



4 KONSTRUKCJA

Twoje DNA działa jak brygadziści: wybiera odpowiednie aminokwasy i kieruje je we właściwe miejsca, a ekipa remontowa spłata z nich miofibryle (to z nich składają się mioocyty – podstawowe elementy tworzące tkankę mięśniową). Bez nich mięśnie nie miałyby zdolności do kurczenia się.



Kardio?
Jak najbardziej!

DOMOWY TRENING

Wejdź na menshealth.pl i wpisz w wyszukiwarce „kalstenika” – znajdziesz kompleksowy trening bez wychodzenia z domu.



KANAPA 2.0

Aby zadbać o swoją formę, nie potrzebujesz połowy dnia ani wyposażenia rodem z wypasionych siłowni. Czasem wystarczy kanapa. I motywacja.

Faza pucharowa Ligi Mistrzów wróciła na ekrany w wielu polskich domach. To świetna i jednocześnie zębna okazja, by przy piwku i czipsach popuścić pasa. Nie na naszej warcie! **W przerwie meczu wykonaj trening MH, a krzywa formy zacznie szybować w górę. Na każdy ruch poświęć 50 sekund, odpocznij kolejne 10 s i zacznij następne ćwiczenie.** Przy podnoszeniu kolan i bułgarskich przysiadach możesz zastosować dłuższą pauzę między fazą koncentryczną a ekscentryczną. To niby tylko ciężar własnego ciała, ale przy odpowiedniej intensywności dostaniesz ostro w kość.

1 PODNOSZENIE KOLAN DO KLATKI PIERSIOWEJ

Rozłoż ramiona w kształt litery T na siedzisku kanapy. Na zmianę podciągaj kolana do klatki piersiowej, jednocześnie podnosząc biodra.

2 PRZYSIADY BULGARSKIE

Położ prawą stopę za sobą na kaniapie i ugnij kolana tak nisko, jak tylko potrafisz. Podnieś się i zmierz nogę. Możesz wykorzystać fakt, że jedno z kolan dotknie ziemi, do odbicia się w górę.

3 POMPKA Z NOGAMI W GÓRZE

Wykonaj pompkę z nogami ułożonymi na kanapie. W tej konfiguracji pracuje górna część klatki piersiowej. No i podłóż coś pod buciory!

4 POMPKA Z RĘKOMA NA PODPARCIU

Oprzyj dłonie na siedzisku kanapy i przyjmij pozycję do pompki. Opuść się i podnieś do wyprustu rąk. Taki układ stymuluje pracę dolnej części klatki piersiowej.

NA DWÓR, MARSZ!

20

>> procent – o tyle więcej kalorii spalisz, jeśli mając do pokonania ten sam dystans, zamiast treningu na bieżni wybierzesz marsz w terenie. Spacer po siłowni?