

Wychowanie Fizyczne: od 06-04-2020 do 08-04-2020

Tematyka zgodna z podstawą programową.

Klasa II-III br

Dzień dobry uczniowie zbliżają się Święta Wielkanocne niech was nie zmyli ładna pogoda dalej pozostańcie w domach zgodnie z zaleceniami Rządu. I na tę okoliczność 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 bardzodobre. Zaskoczyły mnie również wasze ciekawe pytania , staram się wam odpisywać na bieżąco.

Poniedziałek

-Trening przy kompie ,ćwiczenia indywidualne

-Medytacja w walce ze stresem-artykuł i ćwiczenia medytacyjne do wykonania w domu

Wtorek

-Wyrzut nóg w podporze – wzmacnianie korpusu i pośladków.

Całotygodniowy zestaw ćwiczeń wraz z rycinami i opisami znajdziecie poniżej.

Czekam na wasze pytania i sugestie piszcie do mnie na meila:tpodemski@op.pl.

Pamiętajcie o krótkich filmach z ćwiczeń będą fajne oceny.

Pozdrawiam :Tomasz Podemski

TRENING PRZY KOMPIE

Na Twoją pozycję w wirtualnym świecie ma wpływ nie tylko moc procesora i karty graficznej. Popraw formę w realu, by łatwiej wskoczyć na wyższy level.

Twoja e-wygrana może zależeć od tego, co zrobisz, zanim siądziesz do komputera.



01 ROZRUSZAJ BIODRA



Powoli podnieś lewą nogę, przyciągając ją w kierunku klatki piersiowej, i opuść. Aktywujesz w ten sposób mięśnie pośladków i uda. Powtórz to ćwiczenie 5 razy. Zmień nogę. Wykonaj minimum 3 takie serie co 2 godziny.

02 NOGI NA ŚCIANIE



Zanim zasiądziesz na dłużej do komputera albo zrobisz sobie krótką przerwę, połóż się na plecach, tak by pośladki stykały się ze ścianą. Wyprostuj nogi w pionie. Leż tak przez 10 minut i spokojnie oddychaj. Możesz w tym czasie zjeść banana. Tylko się nie zakrzęś!

03 PÓŁPRZYSIAD



W drodze do toalety albo przed nową rozgrywką stań z dłońmi na biodrach. Rozstaw stopy na ich szerokość. Cofając pośladki, obniżaj pozycję, dopóki będzie to dla Ciebie w miarę komfortowe, a potem wróć do stania. Wiemy, że liczy się każda sekunda, ale powtórz wolno 5-10 razy.

04 KRĘCENIE KOSTKĄ



Popraw krążenie w stopach. Unieś jedną nogę i wyprostuj w kolanie, na ile będziesz mógł. Kręć stawem skokowym, wykonując kołka około 20 razy w jedną, potem 20 razy w drugą stronę. Zmień nogę. Powtarzaj co jakiś czas.

05 MASAŻ UDA



Pewnie bardziej potrzebujesz masażu pleców, ale bez side-kicka możesz rozmasować jedynie nogi. Przesuwaj przedramię po udzie, dociskając lekko, jakby było ono kijkiem do masażu. Wykonaj około 10 powtórzeń w górę i w dół. Zmień nogę.

06 UNOSZENIE NÓG



Nie rób tego z nogami pod biurkiem. Obróć fotel i usiądź na jego krawędzi. Zaprzyj się ramionami o siedzisko. Wyprostuj kolana, podciągając palce stóp. I znów oprzyj stopy płasko na ziemi. Powtarzaj w kilku seriach po 5 razy.

MMMM- EDYTUJ

Medytacja to nie żadne czary-mary. To sposób na dłuższe i szczęśliwsze życie, bez stresu i nieprzespanych nocy. Naukowo udowodniony sposób.



03 WYŻSZE IQ

Regularne medytowanie nie tylko zmniejsza zmęczenie mózgu, ale chroni też przed utratą funkcji poznawczych. Jak donosi pismo „Frontiers in Human Neuroscience”, ludzie regularnie medytujący mają bardziej połaśdowaną korę mózgową, co przekłada się na szybsze przetwarzanie informacji. Efekty są nie tylko odległe (mniejsze ryzyko alzheimera) – dzięki tym zmianom już dziś będziesz wydajniejszy w pracy i w zabawie (kojarzenie faktów ułatwia przejście Wieska).

Medytacja jest tak prosta, że możesz ją robić z zamkniętymi oczami.

01 WDECH, WYDECH

Jeśli nie wyobrażasz sobie siebie powtarzającego mantry, zacznij od kontroli oddechu. Powolne, świadome oddychanie natychmiast obniża poziom kortyzolu i uwalnia dodatkową porcję tlenu, który poszerza tętnice (tak, przy erekcji też to jest potrzebne), co obniża ciśnienie krwi i ułatwia pracę sercu. Wciągaj powietrze nosem przez 4 sekundy, potem 4 sekundy trzymaj w płucach, wypuszczaj kolejne cztery i odczekaj jeszcze 4 sekundy, zanim zaczniesz wdech. Powtórz 10 razy.

02 JAK SUSEŁ

Teraz, gdy już opanowałeś hormon stresu, Twój uspokojony mózg chętniej się wyłączy wieczorem. Fale beta przycisną, a wraz z nimi aktywność pólów czołowych, co ułatwi Ci zaśnięcie. Badania opublikowane w „JAMA Internal Medicine” wykazały, że codzienna, 20-minutowa dawka medytacji zmniejsza ilość nocnych wybudzeń, dzięki czemu rano wstajesz z łóżka naprawdę wypoczęty i świeży, a nie jak zombie. Jeśli po wieczornej medytacji napijesz się jeszcze herbatki z rumianku, zaśniesz, zanim zdążysz dociągnąć koldrę pod brodę. W lecie – idealne.

04 ODERWIJ MYŚLI

Medytacja ma dość wszechstronne działanie. Z jednej strony ułatwia tworzenie nowych połączeń w mózgu, z drugiej zaś pozwala zacierać stare ścieżki. To przydaje się np. w zrzucaniu kilogramów. Technika decentracji pozwala nauczyć się zrywać utrwalone skojarzenia. Po pewnym czasie możesz więc na widok hamburgera przestać reagować natychmiastowym wyrzutem hormonu głodu. Prawda, że tak łatwiej się odchudzić?

05 100 LAT!

Wciąż nieprzekonany? Badania doświadczalne wykazały, że już po trzech tygodniach regularnych medytacji transcendentnych wzrasta ekspresja genów uczestniczących w produkcji wydłużającej chromosomy telomerazy. Telomeraza to enzym odpowiedzialny za wydłużenie telomerów w Twoich chromosomach. A dłuższe telomery to wolniejsze starzenie się i większa odporność na różne choroby. Będziesz zdrowszy i młodszy dłużej niż koledzy, którzy wciąż jeszcze sobie kpią z medytacji. Niech sobie kpią – Ty będziesz śmiać się ostatni.

TEST: WYRZUT NÓG

MOCNY WYKOP

Zacznij powrót do superformy z wykopem. Wyrzut nóg w podporze wzmocni korpus i pośladki, a to da Ci megaszybkość.

01

START

Stan w lekkim rozkroku, a potem zrób głęboki przysiad. Kolana na zewnątrz ramion, a tułów pochylony pod kątem 45 stopni.



NAJLEPSZE
ĆWICZENIA,
KTÓRYCH
NIE ROBISZ

02

PODPARCIE

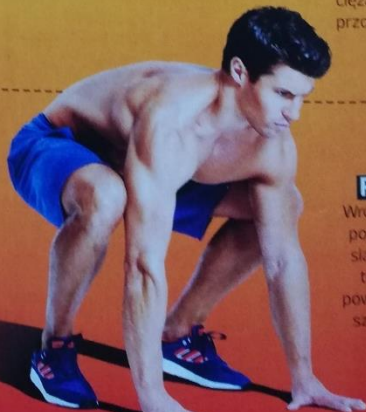
Oprzyj się mocno na dloniach i napnij mięśnie brzucha. Znajdź stabilną pozycję – będziesz jej potrzebować.



03

WYKOP

Jednym ruchem wykonaj wykop obunóż do tyłu i wróć do przysiadu. Gdy nogi masz w górze, przenieś ciężar nieco do przodu, na ręce.



04

POWTÓRZ

Wróć do stabilnego podparcia w przysiadzie. Zacznij od trzech serii po 10 powtórzeń i zwiększaj stopniowo ich liczbę.

EKSPERT

MICHAŁ
WOJCIECHOWSKI

TRENER
PERSONALNY

„Zanim przymierzysz się do tego ćwiczenia, wzmocnij obręcz barkową oraz biceps. Muszą wytrzymać duże obciążenie w momencie przeniesienia ciężaru ciała do przodu podczas wyrzutu nóg”.

CO ZYSKASZ



LEPSZY
CZAS REAKCJI



WYRAŹNIEJSZY
SZCZĘCIOPAK



SILNE POŚLADKI

Biegi przeszkodowe robią furorę i być może start w jednej z takich imprez znalazł się na Twojej noworocznej liście rzeczy do zrobienia w tym sezonie. Nie martw się jednak, jeśli przygotowania do tego startu jeszcze nie ruszyły – nie jesteś jedyny. Zacznij je teraz. To ćwiczenie wzmocni Twój korpus i poprawi ogólną sprawność,

która na pewno przyda się przy pokonywaniu przeszkód. Donkey kick zwykle robi się w pozycji kłęczącej i jedną nogą. My mamy dla Ciebie wersję dużo ciekawszą: wyrzut nóg w podporze, który nie tylko wzmocni mięśnie stabilizujące i spali kalorie, ale też poprawi funkcjonowanie Twojego ciała na styku jego górnej i dolnej części. A to oznacza lepszą koordynację, która przyda się przy pokonywaniu każdej przeszkody na biegu albo przy golfowym swingu. Jeśli bliżej Ci do tego rodzaju wyzwań. A wzmocniony przy tym mięsień pośladkowy wielki sprawi, że będziesz jeszcze szybszy.