

## **Wychowanie fizyczne klasy 5**

### **dziewczeta**

W tym tygodniu poznajemy nowy rodzaj treningu ogólnorozwojowego – **TABATA**. TABATA to zestaw 8 ćwiczeń wykonywanych po sobie przez 20 sekund z 10 sekundową przerwą po każdym ćwiczeniu. Istotne jest aby każde ćwiczenie wykonywać w jak największej intensywności. W sumie więc jedna TABATA trwa 4 minuty. W treningu takich TABAT wykonujemy 3- 4 z 1 minutową przerwą pomiędzy każdą TABATA

Drugą formą tym razem doskonalącą poznane umiejętności jest STRONG ZUMBA czyli intensywny trening wzmacniający wykonywany przy muzyce, z elementami tańca i ćwiczeń wzmacniających poszczególne partie mięśniowe.

Na koniec zapoznajemy się z ćwiczeniami rozciągającymi. Stretching- czyli ćwiczenia rozciągające to niezbędny element każdej rozgrzewki i treningu. W treningu stretching wykonujemy po zakończonych ćwiczeniach. Należy go wykonywać dokładnie i powoli. Ważne jest, by unikać gwałtownych i szarpanych ruchów, które mogą przynieść więcej szkód niż pożytku.

Niezwykle ważne jest utrzymywanie odpowiedniego napięcia mięśni. Warto przy tym pamiętać, aby nie było ono nadmierne i by nie sprawiało bólu.

Edukacja zdrowotna- 10 zasad zdrowego żywienia- obejrzyj film

### **Chłopcy**

Następny tydzień szkoły w domu. Mam nadzieję, że dbacie o formę.

Stwórz swój własny trening obwodowy 4 do 6 ćwiczeń i ćwicz codziennie.

Wykorzystaj ćwiczenia, które już znasz z poprzednich wiadomości. Te ćwiczenia oraz wiele innych wraz z dokładnym opisem: pozycji wyjściowej, techniki wykonania, pracujących mięśni znajdziesz na stronie P4P Polish link poniżej:

PAMIĘTAJ:

- ZANIM ZACZNIESZ ĆWICZYĆ OBWÓD, PRZEPROWADŹ ROZGRZEWKĘ  
MOŻESZ WYKORZYSTAĆ ROZGRZEWKĘ

link do filmu w serwisie YT – zestaw ćwiczeń rozgrzewających, przygotowujących do wysiłku.

- WYBIERAJĄC ĆWICZENIA, ILOŚĆ POWTÓRZEŃ DOSTOSUJ JE DO SWOICH MOŻLIWOŚCI
- DOBIERZ TAK ĆWICZENIA ABY CAŁY OBWÓD ANGAŻOWAŁ ZARÓWNO MIĘŚNIE RAMION, NÓG I TUŁOWIA
- W OBWODZIE WYKONUJ ĆWICZENIE JEDNO PO DRUGIM, ODPOCZNIJ 2-3 MINUTY I POWTÓRZ OBWÓD / WYKONAJ OD 1 DO 3 OBWODÓW /
- ĆWICZ CODZIENNIE  
POWODZENIA.