

Wychowanie fizyczne klasy 6

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.

Chłopcy

W tym tygodniu wzmacniamy mięśnie brzucha- 8 Minutowy trening wzmacniający mięśnie brzucha w różnych pozycjach.

Stretching całego ciała

Stretching czyli ćwiczenia rozciągające. Najwięcej korzyści przyniesie wykonywany w seriach. Ćwiczenia polegające na rozciąganiu wykonujemy przez 10-15 sekund. Następnie rozluźniamy mięśnie na 2 do 5 sekund. Tak wykonywany stretching przyniesie najwięcej dobrego. Komu szczególnie? Ćwiczenia rozciągające to dobry trening w zasadzie dla każdego. Nie ma żadnych ograniczeń co do wieku czy umiejętności.

Środa

Edukacja zdrowotna- 10 zasad zdrowego żywienia

ZADANIE

Wymień 10 zasad zdrowego odżywiania