

Wychowanie fizyczne

Klasy 7 dziewczynki

23.03(poniedziałek) Doskonalenie techniki rzutu do kosza

jeżeli nie masz piłki zwin stare gazety i owin taśmą i powstanie coś na kształt piłki , którą mozesz ćwiczyć, powtarzaj ćwiczenia przez cały tydzień

2. 24.03 (wtorek) Rzuty z biegu oraz z wysokości - popatrz na technikę i wróć do ćwiczeń z poniedziałku

3. 25.03(Sroda) 10 rekordów NBA, których się nie da pobić.- lekcja pogładowa

4. 26.03(czwartek)Marcin Gortat- wf z Mistrzem -poznaj sylwetkę reprezentanta Polski

Każde z ćwiczeń prezentowane jest na załączonym filmiku pokazowym

Klasy 7 chłopcy

30-dniowe wyzwanie: Codzienne ćwiczenia fizyczne

Ćwiczyłeś dzisiaj? Jeżeli nie, to dlaczego? Nie miałeś czasu? Za dużo spraw na głowie? Jest kiepska pogoda? A może po prostu brakuje Ci sił?

Wszyscy wiedzą, że ćwiczenia fizyczne korzystnie wpływają na zdrowie. Oprócz tego, korzystnie wpływają także na naszą kreatywność, koncentrację, produktywność. A mimo wszystko znajdujemy wymówki, żeby nie ćwiczyć. Dzisiaj i każdego dnia aż do powrotu do szkoły postaraj się wykonywać ćwiczenia wskazane lub te, które sam sobie zaplanujesz.

Nie twierdzę, że to najlepszy, najbardziej efektywny i dający cudowne efekty u każdego zestaw ćwiczeń.

Wychodzimy z założenia, że lepszy taki niż żaden.

Dlaczego powinieneś ćwiczyć codziennie?

Są cztery główne powody, dla których podejmiesz to wyzwanie:

Poprawa kondycji – żyjesz w przekonaniu, że masz dobrą kondycję. Niestety jak się przestaje regularnie ćwiczyć do kondycję się traci. Poza tym chcesz wyrobić w sobie nawyk codziennego ćwiczenia.

Więcej energii – to nie ćwiczenie dla samego ćwiczenia. Cel to więcej energii do pracy. Potrzebujesz sprawnego ciała do efektywnego myślenia.

Prawidłowa postawa –Liczę, że uda Ci się wzmocnić mięśnie wokół kręgosłupa i co za tym idzie utrzymywać go w prawidłowej pozycji.

Płaski brzuch – to może się podobać 😊

7 minutowy trening obwodowy

7 minutowy trening nie jest magiczny ani nowy. To po prostu przykład treningu obwodowego o dużej intensywności. Składa się on z zestawu ćwiczeń angażujących różne partie mięśni. Ćwiczenia te wykonuje się jedno po drugim, bez lub z bardzo krótkimi przerwami pomiędzy każdym z nich.

Dlaczego ten konkretny zestaw ćwiczeń?

Jedna seria trwa 7 min. – to tak krótko, że nie wykręcę się już brakiem czasu,

Można ćwiczyć praktycznie wszędzie – wystarczy podłoga, ściana i krzesło,

Angażuje prawie wszystkie mięśnie – czego chcieć więcej?

Dodatkowo do 7-minutowego treningu obwodowego dołączam jeszcze ćwiczenie rozciągające zginacz stawu biodrowego (objaśnienia poniżej).

Zestaw ćwiczeń do 7-minutowego treningu

7-minutowy zestaw ćwiczeń

Do opisu każdego ćwiczenia został dodany filmik jak prawidłowo wykonać ćwiczenie:

1. „Pajacyki”

Pajacyki można wykonywać zarówno z ramionami zgiętymi jak i wyprostowanymi (uwaga na lampę). Ćwiczymy przez 30 sekund bardzo energicznie.

2. Siad pasywny przy ścianie („krzeselko”)

Opieramy się o ścianę, uginamy kolana do kąta prostego i wytrzymujemy w tej pozycji 30 sekund. Ważne, żeby później nie siadać na ziemi tylko wrócić do pozycji stoją

3. Pompki

Najlepiej robić pompki klasyczne, ale jak ktoś nie ma siły to może zacząć od pompek na kolanach albo z szeroko rozstawionymi nogami). Jak najwięcej powtórzeń przez 30 sekund.

4. Brzuski

Tu dwie uwagi. Nie odrywamy całych pleców od podłogi i nie podnosimy rękami głowy tylko spinamy mięśnie brzucha – pani w nagraniu powyżej lepiej to tłumaczy :)

5. Wchodzenie na krzesło

Tu wielkiej filozofii nie ma. Trzeba tylko pamiętać o prostych plecach i utrzymać tułowia w pionie. Wchodzimy na krzesło raz jedną nogą, a raz drugą.

6. Przysiady

Oczywiście jak najwięcej powtórzeń w ciągu 30 sekund.

7. Ćwiczenie na triceps przy krześle

Przy wykonywaniu tego ćwiczenia warto postawić krzesło przy ścianie, żeby nie odjechało w trakcie. Jak najwięcej powtórzeń przez 30 sekund.

8. „Deska” przodem

Określenie „deska” wiele wyjaśnia. Utrzymujemy ciało proste napinając mięśnie brzucha, pośladków i pleców.

Wytrzymujemy 30 sekund.

9. Bieganie w miejscu

10. Wykroki

Interesuje nas wariant drugi czyli wykrok i powrót do pozycji stojącej.

11. Pompki z obrotem

Wykonuje się tak samo jak klasyczne, tyle że z oderwaniem ręki i obrotem tułowia.

12. „Deska” bokiem

Deska bokiem ma być wykonana przez 30 sekund