

Wychowanie fizyczne klasa 2W, 2MEg (17.06.2020) - p. P. Zamroczyński

Temat 1: Stosujemy ćwiczenia wzmacniające różne partie mięśni.

Zadania do wykonania:

Zadanie nr. 1 Zapoznaj się ze skrótami:

RR- ramiona

NN- nogi

T- tułów

mm.- mięśnie





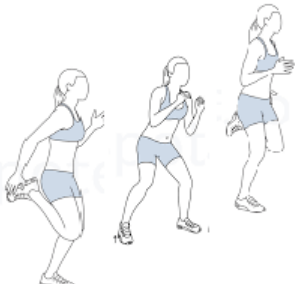


pw.- pozycja wyjściowa

P-prawa

L- lewa

Zadanie nr.2 Wykonaj rozgrzewkę- powtórz ćwiczenia jeden raz lub więcej:

ROZGRZEWKA:

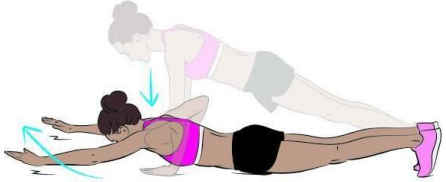


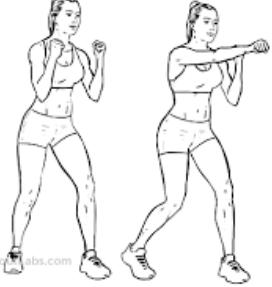


<p>Przysiad- wstanie z naprzemiennym kopnięciem N w przód</p> 	<p>Imitacja walki z mini workiem bokserskim</p> 	<p>Przenoszenie ciężaru ciała z boku na bok</p> 
<p>x 10</p>	<p>ok.30 sek.</p>	<p>x16</p>
<p>Przysiad+ wstanie z uniesieniem kolana do łokcia</p> 	<p>Skip C w miejscu z NN szeroko</p> 	
<p>naprzemienni NP./NL x 20</p>	<p>ok.1min.</p>	
<p>„Koci grzbiet”</p> 	<p>Naprzemienny wyprost PN i LR/ LN i PR</p> 	
<p>x 6</p>	<p>x 16</p>	

Zadanie nr. 3 Wykonaj:






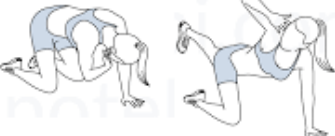
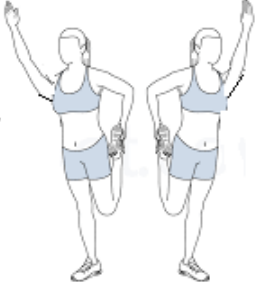
TR CAŁEGO CIAŁA BEZ SPRZĘTU- SERIA x3: Praca 30”+ przerwa 10”. Jeśli nie dasz rady zrobić 3 serii odpuść- zrób mniej.

Do mierzenia czasu zastosuj **timer** 30+ 10, który znajdziesz np. w Internecie.

Między seriami zrób przerwę 30 sek.- 2 min., w zależności od potrzeb i możliwości.

	<p>1.Pompka- leżenie+ wyprost i uniesienie RR.</p>		<p>2.ROBAK - - Skłon w przód do podporu- "marsz rr" w przód i powrót-wstanie.</p>
	<p>3.Leżenie przodem- jednoczesne wznosy RR i NN+ RR wykonują ruch "żabki".</p>		<p>4.Wykrok w przód (ciężar ciała na N wykroczonej)- IMITACJA SZYBKICH CIOSÓW BOKSERSKICH</p>
	<p>5. DESKA na przedramionach (NN szeroko).</p>		<p>6.DESKA+ przeskoki szeroko/ wąsko</p>

Zadanie nr.4 Porozciągaj się:
ROZCIĄGANIE:

<p>Pozycja psa z głową w dół</p>  <p>Wytrzymać 3 sek. Wykonać ok, 4 ruchy NN (uginanie/prostowanie naprzemienne kolan)</p>	<p>Przejdź do leżenia i pozycji: na 3 sek.</p>  <p>Następnie przesunąć T w tył i usiąść na piętach 5 sek.</p> 	<p>Skłon w bok</p> 
<p>te 3 poz. powtórzyć kolejno x3</p>		<p>x 3 na każdą stronę</p>
	<p>Ze stania wykonać kłęk podparty i naprzemienny wymach</p>  <p>RR w podporze wrócić do pw.</p>	
<p>wytrzymać 10 sek.</p>	<p>powtórzyć x6</p>	<p>wytrzymać 10 sek.</p>

Zadanie nr.5 Wyszukaj link o podobnej tematyce. Zaproponuj swoje 2 ćwiczenia wzmacniające mięśnie, które możesz wykonać w domu. Odpowiedzi prześlij mailem do swojego nauczyciela WF.

Temat 2: **Utrwalamy zasady organizacji obwodu stacyjnego.**

Zadania do wykonania:

Zadanie nr. 1 Zapoznaj się:

Metoda obwodowa charakteryzuje się tym, że wpływa w dużym stopniu na **zwiększenie wytrzymałości i odporności organizmu na zmęczenie.**

Wpływa również na przerost czynnościowy mięśnia sercowego oraz doskonalenie funkcji krążenia i oddychania.

Jest to metoda idealna dla początkujących lub jako trening regeneracyjny lub wprowadzający po przerwie lub kontuzji. W nieco mniejszym stopniu wpływa na wzrost przekroju fizjologicznego mięśni, jednak jest w zupełności wystarczająca dla osób początkujących.

Zadanie nr. 2 Utrwal:

Trening obwodowy polega na wykonaniu zestawu ćwiczeń **po kolei**, jedno po drugim. Po zakończeniu wykonywania wszystkich ćwiczeń (**obwód**) **odpoczywamy**, po czym wykonujemy kolejny obwód zaczynając od ćwiczenia pierwszego w kolejności. Wykonujemy odpowiednią dla naszego zaawansowania ilość obwodów.

Ogólne założenia treningu obwodowego:

Łączna ilość ćwiczeń w treningu 8-12

Ilość serii w ćwiczeniu 1

Ilość powtórzeń 10-20

Obciążenia - 50-60 % ciężaru maksymalnego

Czas przerw między ćwiczeniami - brak. Między obwodami 3-5 minut

Jeden obwód może składać się z ćwiczeń na wszystkie partie ciała tzw. FBCW (z ang. Full Body Circuit Workout, czyli obwodowy trening całego ciała) lub może być skierowany na specyficzne cele czy partie ciała. Najlepiej kiedy następujące po sobie ćwiczenia różnią od siebie pozycją czy wykorzystywanym do nich sprzętem.

Przykładowy zestaw ćwiczeń:

- 1) Napinanie mięśni brzucha leżąc
- 2) Przysiady klasyczne
- 3) Napinanie mięśni grzbietu w leżeniu na brzuchu
- 4) Podciąganie na drążku
- 5) Pompki klasyczne
- 6) Wyciskanie obciążenia siedząc
- 7) Uginanie ramion z obciążeniem
- 8) Pompki w podporze tyłem

Realizacja - w praktyce wykonujemy jedno po drugim ćwiczenia 1,2,3,4,5,6,7 i 8. Dopiero w tym momencie odpoczywamy i zaczynamy kolejny obwód. Czyli, po wykonaniu wszystkich ćwiczeń odpoczywamy i zaczynamy nowy obwód. Po wykonaniu wszystkich zaplanowanych obwodów kończymy trening.

Zadanie nr. 3 **Zaplanuj własny zestaw 6-8 ćwiczeń metodą obwodową.** Wyszukaj link o podobnej tematyce. Odpowiedzi prześlij mailem do swojego nauczyciela WF.