

2 DZIEŃ

- marsz w miejscu z wysokim unoszeniem kolan

Marsz w miejscu z wysokim unoszeniem kolan to doskonałe ćwiczenie na początek rozgrzewki. Angażuje wiele partii mięśniowych, szczególnie nóg, brzucha i ramion.



- Skip A

Skip A ćwiczenie angażujące mięśnie ramion, brzucha oraz nóg. Rozgrzewa staw barkowych, biodrowy, kolanowy i skokowy.



- pajacyki

Stajemy w lekkim rozkroku ciało wyprostowane energicznymi ruchami unosimy ramiona nad głowę.

Pajacyki angażują różne grupy mięśniowe: mięśnie naramienne, pośladkowe, mięśnie przywodzące i odwodzące w stawie biodrowym, ręce, plecy, nogi. Pajacyki przyspieszają puls, a co za tym idzie – usprawniają dopływ krwi do mięśni.



- skręty tułowia



Skręty tułowia to ćwiczenie angażujące staw biodrowy oraz barkowy. Poprawia ruchomość w tych stawach, dodatkowo rozciąga mięśnie grzbietu, pośladków oraz nóg. Ćwiczenie to wzmacnia mięśnie grzbietu i mięśnie pośladkowe, angażuje największą ilość mięśni grzbietu. Doskonale poprawia koordynację naszego ciała.

- nogi w rozkroku, ramiona wyprostowane w bok, skręty tułowia na boki.

- grzbiety



15
sekund

20
sekund

30
sekund

W leżeniu na brzuchu, ramiona wzdłuż ciała nogi wyprostowane. Unoszenie tułowia, ramion i nóg w górę. (Staraj się spiąć pośladki, nogi złączone). Spróbuj w tej pozycji wytrzymać 15 sekund, potem 20 sekund, a potem 30 sekund. Możesz też unosić i opuszczać tułów i ramiona wykonując to ćwiczenie nie na czas a na liczbę powtórzeń – od Ciebie zależy. Dla utrudnienia i większej efektywności możesz trzymać w ręce butelkę z wodą jako ciężarek

- ćwiczenie na mięśnie grzbietu i koordynację



W kłękę podpartym unosisz przeciwną nogę do ramienia. Unoszona noga i ramię mają być wyprostowane i postaraj się utrzymać tą pozycję przez 3 sekundy i zmiana. Raz unosisz lewe ramię i prawą nogę, a za drugim razem prawe ramię i lewą nogę. Postaraj się spiąć brzuch. Możesz wykonać np. 16 powtórzeń w jednej serii.



PAMIĘTAJ!

WAŻNE JEST, ABYŚ CHCIAŁ/A WYKOŻYSTAĆ TE ĆWICZENIA W SWOJEJ AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ, A PRZED WSZYSTKIM ZACZAŁ/A ĆWICZYĆ.

LICZY SIĘ TWOJE SAMOZAPARCIE I SAMODYSCYPLINA.

KORZYSTAJ Z ZESTAWU ĆWICZEŃ PODANYCH I PRZYGOTOWANYCH PRZEZ TWOICH NAUCZYCIELI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO.

MOŻESZ SUGEROWAĆ SIĘ PODANYMI PROPOZYCJAMI ILOŚCI POWTÓRZEŃ, ALE NIE MUSISZ – MOŻESZ WYKONAĆ WIĘCEJ LUB MNIEJ.

PAMIĘTAJ, ABY WYKONYWAĆ ĆWICZENIA W BEZPIECZNYM MIEJSCU, W PRZEWIETRZONYM POMIESZCZENIU I POD OPIEKĄ OSOBY DOROSŁEJ, SZCZEGÓLNIIE DZIECI MŁODSZE.

JESLI CHCESZ MOŻESZ DOKUMENTOWAĆ WYKONYWANIE ĆWICZEŃ ZA POMOCĄ ROBIENIA ZDJĘĆ CZY NAGRYWANIA KRÓTKICH FILMIKÓW - WZMOCNI TO TWOJĄ MOTYWACJĘ!

MOŻESZ ĆWICZYĆ SAMA/SAM LUB Z RODZINĄ.

JESLI CHCESZ MOŻESZ SIĘ PODZIELIĆ SWOIMI SUKCESAMI ZE SWOIM NAUCZYCIELEM WYCHOWANIA FIZYCZNEGO - NA PEWNO DOCENI ON TWOJE ZAANGAŻOWANIE.

ZESTAW PRZYGOTOWANY JEST PRZEZ NAUCZYCIELI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO: T.CHEDA, A.SULIKOWSKI W OPARCIU O ICH DOŚWIADCZENIE ORAZ WIEDZĘ ZWIĄZANĄ Z ZAGADNIENIAMI SPORTOWYMI.

MATERIAŁ ZOSTAŁ PRZYGOTOWANY DLA PUBLICZNEJ SZKOŁY PODSTAWOWEJ NR 34 W RADOMIU I UCZNIÓW W/W SZKOŁY. NIE NALEŻY GO KOPIOWAĆ, EDYTOWAĆ, ZMIENIAĆ FORMĘ, DRUKOWAĆ, UPUBLICZNIAĆ NA FACEBOKU, INSTAGRAMIE I INNYCH PORTALACH W CAŁOŚCI BĄDŹ W JEGO FRAGMENTACH BEZ ÓWCZESNEJ ZGODY JEGO AUTORÓW.