

Drodzy uczniowie:

W związku z zawieszeniem zajęć w szkole bardzo proszę nie zapominać o codziennej aktywności ruchowej.
Możliwości jest wiele.

Treningi wykonują amatorzy, u których ciało równomiernie i kompleksowo się rozwija, wyczynowi sportowcy, a także jednostki specjalne (np. Marines), strażacy czy policjanci na całym świecie.

Poniżej proponuję kilka z nich. Jeżeli ze względów bezpieczeństwa nie możesz wyjść na podwórko to otwórz okno w pokoju, zrób odpowiednią przestrzeń (skonsultuj się z rodzicami) i ćwicz stacjonarnie. Zamiast biegać na wprost można biegać wokół domu, zmierzyć dystans 10m i pokonać go 20 razy. Pamiętaj o odpowiednim stroju i obuwiu. Możesz wykonywać bieg w miejscu – obejrzyj filmiki!

<https://www.youtube.com/watch?v=h97drN4VWvc>

<https://www.youtube.com/watch?v=Bvrl032PLng>

<https://www.youtube.com/watch?v=ERwTu4jB4Ws> trening piłkarzy zamiast drabinki sznurki ☺

**Pamiętajcie, że najważniejsze jest Wasze zdrowie i bezpieczeństwo!
Cokolwiek planujecie skonsultujcie się z rodzicami!**

Wychowanie fizyczne w Państwowej Straży Pożarnej-Rozgrzewka ogólnorozwojowa –
st. sekc. mgr Piotr Michałowski Ośrodek Szkolenia Państwowej Straży Pożarnej w Łubiance-2018 –

https://fs.siteor.com/ospsp-torun/files/Downloads/20180323084330/Rozgrzewka_og%C3%B3lnorozwojowa_-_skrypt_2018.pdf?1521794611

1.Ćwiczenia w ruchu

a. Lekki bieg/trucht na dystansie 200 m,

b. Na gwizdek przysiad i wyskok(10 powtórzeń),

c. Skip A –bieg z wysokim unoszeniem kolan -na dystansie 30 m

<https://www.youtube.com/watch?v=Q6PxQqOB-4c>,

d. Powrót – krążenia obustronne ramion w przód (w delikatnym truchcie),

e. Skip C –w truchcie uderzanie piętami o pośladki –na dystansie 30 m

<https://www.youtube.com/watch?v=uYkHEQFaHNM>,

f. Powrót – Krążenia obustronne ramion w tył (w delikatnym truchcie),

g. Skip B –unoszenie kończyn dolnych, a następnie wyrzut podudzia przed siebie –na dystansie 30 m

<https://www.youtube.com/watch?v=miJdjZrytT0>

<https://www.youtube.com/watch?v=UoWTw0JTBxQ>

h. Powrót – krążenia naprzemianstronne ramion w przód (w delikatnym truchcie),

i. Skip D –wyrzucanie prostych w kolanach nóg przed siebie –na dystansie 30 m

<https://www.youtube.com/watch?v=3gD209Jqd3Y>,

j. Powrót – krążenia naprzemianstronne ramion w przód i w tył(w delikatnym truchcie),

k. Krok odstawno - dostawny z wymachem rąk (tzw. „cwał” bokiem)
<https://www.youtube.com/watch?v=js7OaKP5iQ0>,

l. Bieg skrzyżny (przeplatanka) lewym bokiem do kierunku biegu, następnie prawym
<https://www.youtube.com/watch?v=TQvI9SsSK7w>,

m. Wieloskoki na dystansie 20-30 m, <https://www.youtube.com/watch?v=ZMkewdHxgfE>

n. Bieg z przyśpieszeniem na krótkim dystansie <https://www.youtube.com/watch?v=DBDsSTZ-Y2s>,

o. Po zakończeniu ćwiczeń w biegu, krótki odcinek pokonujemy marszem, w celu wyrównania oddechu i rozluźnienia mięśni.

Propozycja dla wszystkich uczniów, którzy jeszcze nie mają planów a chcą dbać o swoje zdrowie☺

Więcej informacji o treningu znajdziesz tu:

Źródło: <https://kowalskimaciej.pl/trening-pod-testy-sprawnosciowe-do-policji> :

- 1km spokojnego biegu na rozgrzewkę – **jeśli jest taka możliwość zgodnie z zasadami kwarantanny w Polsce!**
- obwód ogólnorozwojowy składający się z 5 ćwiczeń:

- **pompki** (na kolanach lub klasyczne w zależności od aktualnej dyspozycji)

obejrzyj filmik! <https://www.youtube.com/watch?v=4Qv9miPYG4A>

- **przysiady** (zwróć uwagę na prawidłową technikę)

obejrzyj filmik! <https://www.youtube.com/watch?v=RVkNI5W2HWY>

- **wyskoki i zeskoki** na schody, step lub murek,

Obejrzyj filmik! <https://www.youtube.com/watch?v=kDI1y4>

https://www.youtube.com/watch?v=kDI1y4CmWo&list=PLo_bJESckjgsNQ5DJRYgGBzZ7KjCxy_ZK&index=4

- **klasyczne brzuski** z rękami trzymanymi na karku, obejrzyj filmik!
<https://www.youtube.com/watch?v=iYu4bVkpUM0>

- **burpeesy** ze szczególną uwagą na dynamiczny wyskok w górę, obejrzyj filmik!
<https://www.youtube.com/watch?v=94uYBNyDHtQ>

- Ćwiczenia wykonuj kolejno po sobie z 15 sekundową przerwą między każdym. Wykonaj od 5– 10 powtórzeń każdego ćwiczenia. Po burpeesach zrób sobie 2 minuty przerwy i wykonaj cały obwód jeszcze 2 razy.

- 10 minut rozciągania z uwzględnieniem wszystkich partii mięśniowych.

Koła na fladze olimpijskiej symbolizują różnorodność i jedność ludzi. Poszczególne kolory wymienionych wyżej ćwiczeń są w barwach poszczególnych kontynentów:

Niebieski – Europa, czarny – Afryka, żółty – Azja, czerwony – Ameryka i zielony – Australia.

Jeżeli nie odpowiada Ci żaden z treningów to zastanów się nad:

TABATA

obejrzyj filmik: <https://www.youtube.com/watch?v=UVYn8FmMbPc>

ZUMBA

przynajmniej obejrzyj filmik !!!

https://www.youtube.com/watch?v=RnpAZFwmqY4&list=RDRnpAZFwmqY4&start_radio=1

ZORBA

https://www.youtube.com/watch?v=Mfk7ozi42xw&list=RDMfk7ozi42xw&start_radio=1

WALCEM WIEDEŃSKIM

<https://www.youtube.com/watch?v=5NA4-SEpLCc>

WYBIERZ COKOLWIEK CO CI ODPOWIADA, ALE RUSZAJ SIĘ, BO RUCH TO ZDROWIE!

Zapoznajcie się z filmikami.

Po powrocie do szkoły zawarte w nich elementy będziemy wykonywać w praktyce. Na tej podstawie będzie oceniany Wasz wysiłek i wkład podczas zajęć.

