KLASA 5 b

Lekcje dn. 11.05. , 12.05. , 13.05. , 14.05.2020

**Temat : Ćwiczenia wzmacniające mm. rąk i brzucha- ćwiczenia z butelką**

Pamiętajcie wykonać rozgrzewkę !!! : Przykładowa rozgrzewka : - bieg w miejscu 2 min.

- krążenia naprzemiennie krążenia ramion 10 razy w przód i w tył

- skip A i C po 15s.

- skrętoskłony 10razy

- stajemy w rozkroku i skłon tułowia 5 razy

- w staniu przyciąganie kolana do pośladka po 2 razy na nogę

- w podskokach jednoczesne krążenia ramion po 10 razy w przód i w tył

- w staniu ramiona wyprostowane przed sobą na wysokości klatki piersiowej ,wymachy nóg do przeciwnej ręki po 10 razy na stronę

Będzie Wam potrzebna tylko butelka wody 0,5l .

Filmik : <https://www.youtube.com/watch?v=0QPtrS9jFa8> (oglądajcie od 0:50)

Każde ćwiczenie wykonujecie 10 razy. , przerwa 5 s. między ćwiczeniami

Ćwiczenia :

1. Unoszenie barków góra ,dół
2. Unoszenie ramion w górę ,w bok
3. W staniu naprzemienne unoszenie ramion w przód i w górę.
4. Krążenia ramion w przód 5 razy, krążenia ramion w tył 5razy
5. Stajemy w lekkim rozkroku ,robiąc przysiad ,unosimy ramiona w górę w bok na wysokość barków
6. W opadzie tułowia unoszenie ramion w górę w bok
7. Wypad nogi w bok ,jednocześnie ramiona ugięta odwodzimy w bok.
8. Tak samo ze stania robimy zakroki ,ramiona pracują tak samo j. w.
9. Butelka trzymana w obu dłoniach i wykonujemy krążenia tułowia – 5 razy w lewo ,5 razy w prawo
10. Marsz w miejscu unosimy butelkę naprzemiennie w górę i w przód
11. Marsz w miejscu ,butelka w rękach trzymana zza głową
12. Pozycja j.w. wykonujemy naprzemienne uginanie ramion
13. Leżenie tyłem ,nogi ugięte, butelki w dłoniach wykonujemy „brzuszki” unosząc łopatki
14. Pozycja j.w. wykonujemy pełne „brzuszki”
15. W siadzie kolana ugięte ,wykonujemy skręty z butelkami

Temat: Ćwiczenia siłowe kończyn górnych i dolnych.

Ćwiczenia stabilizujące.

1.Rozgrzewka - 2 minuty biegu w miejscu

2. Mobilizacja

• mobilizacja łopatki i obręczy barkowej

- w staniu przy ścianie, ręce zgięte w łokciach poniżej linii uszu dotykając ściany, wyprost ramion nad głowę cały czas dotykając ramionami i przedramionami ściany - 1 seria/ 6 powtórzeń



•mobilizacja górnego odcinka pleców- leżąc na jednym z boków, nogi ugięte w biodrach i kolanach, ręce złączone, odwiedzenie ręki do boku, 1 seria/ 6 powtórzeń na każda stronę



• mobilizacja mięśni kulszowo- goleniowych - leżenie tyłem, podniesienie wyprostowanej nogi, chwyt dłońmi nogi w połowie długości mięśnia kulszowo- goleniowego, zginanie podudzia i wyprost, 1 seria/6 powtórzeń na stronę

<https://static.fabrykasily.pl/atlas/rozciaganie_miesni_dwuglowych_w_lezeniu.mp4>



• Leżenie przewrotne - pozycja wyjściowa - siad rozkroczny, 1 seria/5 powtórzeń



• Mobilizacja biodra w trzech kierunkach - klęk jednonóż, kolano nogi wykrocznej w jednej lini z klatka piersiową, wypchniecie biodra w przód jak najdalej zachowując neutralną pozycje kręgosłupa, powrót do pozycji wyjściowej. Drugi kierunek, noga wykroczna 45 stopni względem klatki piersiowej, wypychanie biodra i w kierunku nogi wykrocznej, 3 kierunek noga 90 stopni względem klatki piersiowej - 1 seria/ 10 powtórzeń na każde ustawienie i na dwie nogi



• Hydrant - klęk podparty, uniesienie nogi do boku 1 seria/ 10 powtórzeń na stronę



• Pompka z jogi - podpór przodem, ugięcie ramion i wyprost ramion w łokciach zginając się w biodrach i stawach ramiennych, ciało przypomina odwróconą literę V, powrót do pozycji wyjściowej - 1 seriach/6-8 powtórzeń



• Dzień dobry - postawa z nogami na szerokość bioder, kolana lekko ugięte, ręce złączone na wysokości klatki, ugięcie w biodrach do kąta prostego, powrót do pozycji wyjściowej, 1 seria/10 powtórzeń



• Przysiad w wykroku - pozycja wyjściowa wykroczno- zakroczna, przysiad, kiedy kolano nogi zakrocznej dotknie lekko ziemi, powrót do pozycji wyjściowej. 1 seria/ 8 powtórzeń na stronę



• Przysiad do boku - stajemy szerzej niż linia barków, ręce na biodrach, przeniesienie ciężaru na jedną ze stron. 1 seria/ 10 powtórzeń na stronę



• Przysiad - pozycja wyjściowa jak wyżej, palce stóp odwiedzione lekko do boku, ręce uniesione przed siebie, przysiad schodząc jak najniżej, kolana skierowane na zewnątrz, powrót do pozycji wyjściowej. 1 seria/ 10 powtórzeń



• Wymachy nogi prostej na bok w oparciu o ścianę 1 seria/ 10 powtórzeń na stronę



• Wymachy prostej nogi - przód - tył – postawa jak wyżej, 1 seria/ 10 powtórzeń na stronę

3. Aktywacja układu nerwowego

- pajacyki lub skakanka 2 serie/ 15 s pracy/ 30 sekund przerwy

*4. Część główna*

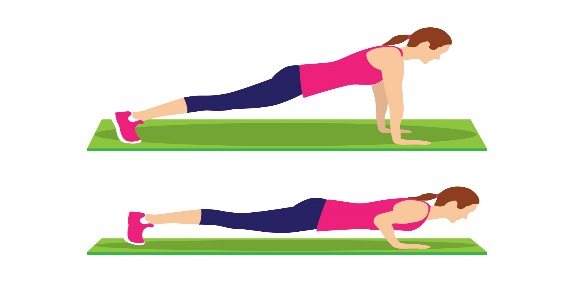
A1 Air Squat – przysiad bez obciążenia x 10 30 s. przerwy

<https://www.youtube.com/watch?v=bqosOlZLp9k>



A2 Pushup HR – pushup hand release – pompka z oderwaniem rąk (kładziemy się klatką na ziemi i odrywamy ręce) x 10 45 s. przerwy

<https://www.youtube.com/watch?v=kHtt49_Pljw>



A3 Plank – tzw. deska. Podpór przodem na ramionach. Nogi złączone razem, plecy wyprostowane, biodra podwinięte, pośladki oraz brzuch napięty.2 serie 15s. pracy ,przerwa 30s.



2 min przerwy

Całość powtarzamy 2 razy ,jeżeli ktoś da radę zachęcam do zrobienia 3 razy.

B1 Lunges– wykroki 8 na stronę 30 sek przerwy

<https://www.youtube.com/watch?v=7SMzPn4LGjQ>



B2 Burpee – padnij powstań. Kucamy, wyrzucamy nogi do tyłu, kładziemy się na ziemi biodra ,klatka),podciągamy obydwie nogi pod klatkę, wstajemy i odrywamy się od ziemi klaszcząc dłońmi nad głową 2serie 8razy ,45s.przerwy

<https://www.youtube.com/watch?v=TU8QYVW0gDU>

B3 Side plank – planu na jednej ręce, druga ręka położona na boku lub uniesiona w górze - 30 sek na stronę



2 minut przerwy

Całość powtarzamy 2 razy ,jeżeli ktoś da radę zachęcam do zrobienia 3 razy.

C1 Hip bridge - leżenie tyłem, nogi ugięte, pięty blisko pośladów, ręce wzdłuż tułowia, wznosy bioder x 12, 30 sek przerwy

<https://www.youtube.com/watch?v=MiVHq0EM234>



C3 Hollow body position – w leżeniu na plecach, nogi wyprostowane, ręce wyprostowane nad głową 20s. pracy

<https://www.youtube.com/watch?v=4xRpGgttca8>



Ćwiczenia rozciągające : 3-4 min. (rozciągamy mm. Nóg, rąk, brzucha, mm .klatki piersiowej)

Temat: wzmacnianie mm. nóg

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

Ćwiczenia wykonujemy po 10 razy. Przerwa między seriami 5-10 s.

Ćwiczenia :

1. W staniu wykonujemy wspięcia na palcach
2. Przysiad- *2 serie wykonujemy*
3. Przysiad z wyskokiem
4. Podskoki ze zmianą nóg
5. W staniu unoszenie nogi w bok po dwie serie na stronę
6. Klęk podparty unosimy nogę w górę w tył
7. Leżenie tyłem ,nogi ugięte ,unosimy biodra 2 serie
8. [Tego ćwiczenia nie róbcie]
9. Leżenie przodem ,ramiona nad głową, unosimy prostą nogę w górę
10. Leżnie bokiem ,unoszenie nogi w górę na każdą stronę