Klasa V b

Witajcie wysyłam Wam kolejne lekcje i liczę na informację zwrotną od Was ,przynajmniej jedno zdjęcie na tydzień .pamiętajcie ,że z Wychowania Fizycznego też trzeba mieć ocenę końcową

Lekcje dn . 27.04. , 28.04. , 29.04., 30.04. 2020

**Temat : Ćwiczenia ogólnorozwojowe (ćwiczenia z przyborem)**

Filmik : <https://www.youtube.com/watch?v=TymplLnUEcg> (oglądajcie od 0:30)

Rozgrzewka : każde ćwiczenie wykonujemy po 30 s.

- bieg w miejscu,

- bieg w miejscu „wyrzucamy” naprzemiennie nogi lewą w lewą stronę , prawa w prawą stronę tzw. ”wahadełko”

- w marszu krążenia ramion w przód

- w marszu krążenia w tył

- w staniu naprzemienne wymachy RR góra ,dół

- w staniu krążenia głowy na boki oraz góra dół

-w staniu skłon tułowia w bok

- Stanie w rozkroku ,ramiona w górę nad głową ,skłon tułowia w przód

-skrętoskłony

- ręce są na biodrach ,wykonujemy krążenia bioder w prawo i w lewo

- stajemy w rozkroku wypad nogi w bok i przenosimy ciężar ciała raz w lewą stronę ,raz w prawą

- w staniu krążenia stawów skokowych

-10 pajacyków

*Część Głowna :*

Wykonujemy ćwiczenia po 15 -20 razy

1. W staniu szczotkę lub kij trzymamy na wysokości klatki piersiowej ,przekładamy przyrząd raz zza głową ,raz przed sobą
2. W staniu ramiona wyprostowane przed sobą z kijem, wykonujemy skręty raz w lewą stronę , raz w prawą
3. W staniu ramiona wyprostowane przed sobą z kijem, kij trzymamy pionowo, zmieniamy strony
4. W staniu kij jest przy klatce piersiowej, prostujemy ramiona do przodu, przyciągamy do klatki i prostujemy ramiona nad głową
5. Stawiamy kij na ziemi ,druga stronę trzymamy ręka i wykonujemy bieg wokół kija- szczotki po 2 razy na stronę
6. Kij leży na podłodze, stajemy bokiem do kija i wykonujemy przeskoki obunóż .
7. Kij leży na podłodze, stajemy bokiem do kija i przeskakujemy kija tzw. Konikiem
8. Leżenie tyłem ,ramiona są nad głową trzymając kij szeroko, unosimy ramiona w górę
9. Leżenie przodem ,kij dotyka czoła trzymamy go w rękach, nogi ugięte ,jednocześnie unosząc nogi i ramiona ,szczotka dotyka kolan

Ćwiczenia rozciągające :



**Temat : kształtowanie wytrzymałości –**

[**https://www.youtube.com/watch?v=qREgqFYxl-Q#action=share**](https://www.youtube.com/watch?v=qREgqFYxl-Q#action=share)

pamiętajcie o rozgrzewce –może być jak w poprzedniej lekcji filmiku

1. Skakanie na skakance ( to można odpuścić)
2. Bieg bokserski
3. Pajacyki
4. Przysiady
5. Krokodylki
6. Bieg w podporze
7. Deska
8. Pompki
9. Spięcia brzucha
10. Unoszenie bioder

Każde ćwiczenie wykonujecie 15 s. przerwa 5s. i proszę wykonać takie dwa obwody ćwiczeń

Pamiętamy o rozciąganiu :

Leżenie przodem przyciągamy piętę do pośladka, po dwa razy na stronę.

Leżenie przodem ramiona w bok , po przekątnej lewa noga dotyka prawej ręki po dwa razy na stronę.

**Temat : przypomnienie zasad prawidłowej rozgrzewki.**

 Wykonanie rozgrzewki podczas lekcji wychowania fizycznego

 Większość z nas nie lubi rozgrzewki uważając, że niepotrzebnie się męczymy i tracimy czas przeznaczony na inne elementy. Tymczasem rozgrzewka to bardzo ważny punkt każdej podejmowanej aktywności fizycznej. Dobrze przeprowadzona rozgrzewka jest w stanie uchronić nas z znacznym stopniu przed kontuzjami i zapewnia lepsze rezultaty przy wykonywaniu głównego zadania. Już sama nazwa mówi nam co mamy osiągnąć - rozgrzać ciało, serce znacznie szybciej bije, do płuc częściej i w większej ilości pobierane jest powietrze – przygotowując nasze ciało na zwiększony wysiłek.

 Kolejność i dobór właściwych ćwiczeń w rozgrzewce powinno się dostosowywać do głównego zadania zajęć. Rozgrzewka wzmaga krążenie krwi, która dzięki dużej pojemności cieplnej transportuje ciepło do wszystkich tkanek i podwyższa temperaturę organizmu. Intensywniejsze ukrwienie i przyspieszenie reakcji energetycznych zwiększa pobudliwość oraz wydolność mięśni, sposób pracy w znacznym stopniu uwarunkowany jest od ich temperatury. Tak przygotowany mięsień jest bardziej elastyczny i jest zdolny do większego i szybszego skurczu.

 Rozgrzewka przyspiesza także lokalne zmiany w układzie stawowo-więzadłowym. Dzięki uelastycznieniu ścięgien i więzadeł zwiększa się zakres ruchomości poszczególnych stawów. Efektem tego jest zmniejszenie ryzyka wystąpienia kontuzji takich jak urazy w obrębie kończyny dolnej i górnej. Bardzo ważnym zjawiskiem występującym podczas rozgrzewki jest pobudzenie dróg nerwowych, którymi przewodzone są impulsy do odpowiednich mięśni w czasie wykonywania określonych ćwiczeń. Poprawia się ukrwienie mózgu i harmonizują się czynności wegetatywne i motoryczne układu nerwowego. Rozgrzewka ma ogromne znaczenie w zachowaniu fizjologicznej równowagi organizmu. W jej trakcie, stopniowo zachodzą różnego rodzaju przemiany adaptacyjne do wysiłku. Nasilają się przemiany metaboliczne, polepsza się krążenie krwi ustroju, zwiększa się stopniowo tętno i objętość krwi tłoczonej podczas skurczu serca. Podczas rozgrzewki podnosi się stężenie większości hormonów we krwi, zwiększa się procentowe wykorzystanie węglowodanów jak i poprawia się wentylacja płuc.

Podstawowe zasady przeprowadzania rozgrzewki

1. Dostosuj rozgrzewkę do późniejszego rodzaju wysiłku fizycznego.

2. Poświęć na rozgrzewkę minimum 10, ale nie więcej niż 25 minut. Im dłuższy będzie wysiłek tym dłuższa powinna być rozgrzewka.

3. Zacznij od truchtu, przechodząc do biegu, następnie ponownie przejdź do truchtu wykonując ćwiczenia podczas niego – np. krążenia ramion, wymachy rąk, wykonaj w ruchu kilka ćwiczeń tułowia – skręty, skłony, oraz nóg - przeplatanka, podskoki, skip.

4. Tętno powinno oscylować w granicy 130-140 uderzeń na minutę. Rozgrzewka powinna kompleksowo wpływać na cały organizm. Dlatego w trakcie jej trwania należy przeprowadzać ćwiczenia, które zintensyfikują pracę wszystkich układów.

5. Jeśli uważasz, że już szybko oddychasz i pojawiły się pierwsze oznaki zmęczenia i krople potu na czole, możesz rozpocząć ćwiczenia w miejscu, kierując się zasadą „od góry do dołu” czyli od głowy w kierunku nóg.

6. Dopiero gdy jesteś pewien, iż twoje ciało jest rozgrzane możesz przystąpić do ćwiczeń rozciągających! Rozciągaj mięśnie poprzez utrzymywanie pozycji rozciągnięcia przez około o 10 sekund - nie “pompuj”! Pompując możesz przyczynić się do powstania kontuzji a wykonywanie ćwiczenia stają się nieefektywne. Po rozciąganiu zawsze rozluźnij mięśnie.

7. Pamiętaj, że mięśnie ułożone są w grupy - jedna prostuje określony staw, druga go zgina np. biceps zgina staw łokciowy, a triceps go prostuje

8. Jeśli ćwiczysz na świeżym powietrzu w rozgrzewce zwróć uwagę na warunki pogodowe (temperaturę, opady, porę roku), terenowe, rodzaj planowanej aktywności fizycznej i inne, aby spełniła ona swoje zadanie nie bez znaczenia jest także odpowiedni strój, tak by utrzymał optymalną temperaturę ciała.

Rozgrzewkę podzielić możemy podzielić na zasadnicze 4 etapy.

Etap 1

Pobudzamy układ krążeniowy, przygotowujemy płuca do wzmożonego wysiłku. Dokonujemy wstępnego rozruszania mięśni. W tej części najlepiej zastosować trucht i bieg o zmiennej intensywności, gdzie można kontrolować swoje tętno. Etap 1 powinien trwać od 3 do 7 minut.

Etap 2

W tej części rozgrzewki należy zadbać o należyte rozgrzanie stawów, poprzez krążenia, skłony, wymachy. Należy jednak zwracać baczną uwagę na to, by nie wykonywać gwałtownych ruchów.

Stawy:

- stawy kręgów szyjnych,

- staw barkowy,

- staw łokciowy,

- staw promieniowo-nadgarstkowy,

- staw biodrowy,

- staw kolanowy,

- staw skokowo-goleniowy.

Przykładowe ćwiczenia wpływające na pobudzenie okolic stawów:

- krążenia głową po 10 powtórzeń w jedna stronę,

- krążenia ramion w przód, w tył, naprzemianstronne,

- kręcenie nadgarstkami. 10-15 w jedna i druga stronę na każda dłoń,

- będąc w opadzie tułowia dotykamy na przemian prawa ręką lewej stopy, i lewa ręką prawej stopy (tzw. skrętoskłony) po 10-15 pow. na stronę,

- skłony w przód do podłoża 10-15 pow.,

- krążenia biodrami 10-15 razy w prawo i w lewo,

- wstępy na podwyższenie bez obciążenia 10-15 powtórzeń na jedna nogę,

- wspięcia na palce w staniu bez obciążenia 30 powtórzeń.

Etap 3

Rozciąganie –rozciąganie przed treningiem (rozciąganie w formie rozgrzewki) powinno różnić się od tego, które należy zastosować po treningu. Ma ono na celu zwiększenie elastyczności mięśni, więzadeł i stawów, a nie wydłużanie włókien mięśniowych. Ćwiczenia są podobne, natomiast sposób ich wykonania jest inny. Przed treningiem stosuje się mniej intensywne rozciąganie, w którym wytrzymanie jest krótsze i trwa od 5 do 10 sekund. Rozluźnienie 3-5 sekund. 2-4 serie na daną grupę w zupełności wystarcza. Należy pamiętać ze podobnie jak w poprzednim etapie rozciągamy cale ciało. Bardzo ważna uwaga, rozciąganie przed główną częścią zajęć zależy w dużym stopniu od wykonania poprzednich dwóch etapów rozgrzewki. Jeżeli mięśnie nie będą wystarczająco rozgrzane, rozciąganie może stać się niebezpieczne. Dlatego nie możemy sobie pozwolić na dojście do jakiegokolwiek bólu. Rozciąganie przed główną częścią zajęć ma być całkowicie bezbolesne!

Przykłady ćwiczeń rozciągających stosowanych na poszczególne partie (często oddziaływają one na więcej niż jedną grupę mięśniową):

- stajemy prosto, ręce wzdłuż tułowia. Zginamy nogę w kolanie, łapiemy za stopę i dociągamy ja do pośladków (czworogłowy uda),

- jedną nogą robimy wykrok, zginamy ja w kolanie i opieramy dłonie na udzie zgiętej nogi. Dopieramy ręce do podłoża (mięśnie łydek i dwugłowe uda),

- stajemy w rozkroku, jedną rękę unosimy do góry i zginamy w łokciu chowając dłoń za szyje, druga ręka dopychamy zgięta rękę trzymając za łokieć (mięśnie naramienne i triceps),

- stajemy w lekkim rozkroku, unosimy przed siebie jedna dłoń i łapiemy ją druga w połowie przedramienia (tej bliższej łokcia), złapana rękę dopychamy do przeciwległego barku tzn. prawa ręka do lewego i odwrotnie (mięśnie naramienny)

- stajemy naprzeciw ściany, opieramy na niej rękę wyprostowaną mniej więcej na wysokości barków, następnie należy skręcić tułów w przeciwna stronę, (mięśnie klatki piersiowej),

- pompki na podwyższeniach (np. miedzy dwoma ławeczkami) z pozycji wyjściowej obniżamy się jak najniżej to możliwe (mięśnie klatki piersiowej),

- leżenie na brzuchu nogi wyprostowane, ściągnięte palce stop dłonie oparte o podłoże przy tułowiu, unosimy go prostując ramiona nie odrywając bioder od podłoża (mięśnie brzucha),

- swobodny zwis na drążku (mięśnie grzbietu i naramienne),

- z pozycji klęczącej (siedząc na pietach), unosimy ręce nad głowę i odginamy tułów do tylu aż dotkniemy dłońmi podłoża. (mięśnie ud, mięśnie okołomiednicze)

- pozycja leżąca na plecach, unosimy zgięta nogę i obiema rękoma łapiemy za udo, unosząc je do momentu aż będzie prostopadle do podłoża (dwugłowe uda),

- z pozycji klęczącej (siedząc na pietach), opieramy skierowane palcami do siebie dłonie na podłożu, prostujemy ręce w łokciach (dwugłowy ramion),

- stoimy w lekkim rozkroku, jedna dłoń wyprostowana, palce skierowane do góry, drugą ręka naciągamy palce do siebie (mięśnie przedramion),

- siedząc w szerokim rozkroku zginamy tułów tak by dłońmi sięgnąć palców jednej z nóg, utrzymujemy ciało w tej pozycji, głowa pochylona wzrok skierowany na wprost, podobnie robimy do drugiej nogi (mięśnie dwugłowe ud), Ćwiczenie to można wykonać także ze złączonymi nogami,

- stojąc na podwyższeniu (takim jak do wspięć na palce podczas ćwiczenia łydek) opuszczamy w dół piętę (mięśnie łydek),

- pozycja leżąca na plecach, ręce rozpostarte na podłożu tak by tworzyły kat 180 stopni wobec siebie, nogi złączone, luźno z tej pozycji jedna nogę przenosimy na przeciwna stronę tak by wewnętrzna częścią stopy dotknąć podłoża (mięśnie dolnego grzbietu).

Etap 4

Nazwany często specjalistycznym, gdyż wykonujemy tu 2-3 serie ćwiczeń angażujących mięśnie, które będą pracowały z największa intensywnością. Serie te wykonujemy z obciążeniem mniejszym względem tego jaki będziemy stosować w zasadniczej części zajęć np. pokonując opór stawiany przez partnera. Należy pamiętać o zachowaniu odpowiedniej techniki, płynności, wykonujemy pełny zakres ruchu (skurcz i rozkurcz mięśnia).

Zalety dobrze przeprowadzonej rozgrzewki

Korzyści płynące z właściwie przeprowadzonej rozgrzewki:

- podnosi temperaturę ciała,

- zwiększa przepływ krwi,

- dostarcza tlenu do mięśni - hemoglobina transportuje więcej tlenu w wyższej temperaturze,

- powoduje nasilenie przemian metabolicznych,

- zwiększa szybkość przewodnictwa nerwowego,

- zwiększa siłę i szybkość skurczów mięśni,

- pobudza system hormonalny,

- zmniejsza lepkość mięśni,

- zwiększa ilość płynu stawowego i tym samym zmniejsza lepkość w torebkach stawowych,

- zwiększa skupienie i podnosi poziom uwagi,

- zmniejsza lęk przed kontuzją,

- zapobiega szybkiemu gromadzeniu się kwasu mlekowego i przedwczesnemu wyczerpaniu organizmu.

Przykładowe zestawy ćwiczeń

Zestaw ćwiczeń nr 2:

- bieg 1000 - 1500 m umiarkowanym tempem,

- w czasie biegu: opuszczanie rąk do ziemi (z jednej i drugiej strony),

- w czasie biegu: wymachy i krążenia rękoma, zmiana kierunku i tempa biegu,

- obszerne krążenia ramion w stawach barkowych i łokciowych w przód i w tył,

- krążenie bioder

- obszerne krążenie kolan na zewnątrz i do wewnątrz,

- obszerne krążenie w stawach skokowych i nadgarstkowych,

- bieg bokserski,

- wyrzut nóg obunóż do tyłu z pozycji podpartej,

- skłony,

- podskoki z podciągnięciem nóg do klatki piersiowej,

- skrętoskłony,

- krążenie głowy (obszernie 5x w prawo, 5x w lewo) i skłony (5x prawo, 5x lewo, 5x przód, 5x tył),

- tzw. "pajacyki" - wymachy rękami i nogami na przemian (w różnych wersjach - w bok, w przód itp.),

- żabki - przysiadzie ręce na karku i skoki obunóż,

- wymachy nóg.

Przykładowy zestaw ćwiczeń nr 3:

1. Rozgrzewkę rozpoczynamy od niezbyt długiego, lekkiego biegu, którego dystans można dobierać w zależności od stanu kondycyjnego organizmu. Bieg ten powinien być prowadzony w tempie takim, by podczas niego możliwa była swobodna rozmowa bez „łapania” oddechu.

2. Po zakończeniu biegu przechodzimy do marszu z luźnymi wymachami nóg w celu rozluźnienia mięśni kończyn dolnych.

3. Kolejnym etapem rozgrzewki są ćwiczenia wykonywane w delikatnym biegu:

- podskoki na jednej nodze,

- podskoki obunóż,

- krok odstawno-dostawny („cwał” bokiem),

- przeplatanka bokiem,

- bieg z uderzaniem piętami o pośladki,

- bieg z wysokim unoszeniem kolan,

- bieg z przyśpieszeniem na krótkim dystansie,

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

5. Ostatnim etapem kończącym naszą rozgrzewkę j są ćwiczenia rozciągające. Najlepiej by ćwiczenia te dotyczyły każdej partii mięśni ciała zaczynając od góry w kierunki podłoża. Ćwiczenia te należy wykonywać w dostosowanej do własnych potrzeb liczbie powtórzeń:

a.) głowa

- obszerne krążenia głową w prawą i lewa stronę,

- poruszanie głową do przodu i tyłu – „ruchy potakujące”,

b.) obręcz barkowa i ręce

- obszerne krążenia nadgarstkami,

- krążenia przedramion w stawach łokciowych,

- krążenia ramion w stawach barkowych,

- wykonanie kilku pompek,

c.) tułów

- krążenia bioder w prawą i lewa stronę,

- skłony w bok z pogłębianiem,

- skręty tułowia,

d.) obręcz miedniczna i nogi

- skłon do ziemi na wyprostowanych nogach,

- kręcenie stopą w stawie skokowym,

- kręcenie nogą w stawie kolanowym,

- przyciąganie pięty do pośladka – rozciąganie mięśni uda



