

*Drogie uczennice i drodzy uczniowie,*

myśleliście, że nie pamiętamy o Was!? PAMIĘTAMY! Po prostu daliśmy Wam kilka dni na opanowanie emocji. Sytuacja w jakiej się znaleźliśmy jest bardzo nietypowa. Mamy jednak nadzieję, że czujecie się dobrze i macie dużo pozytywnej energii.

Chcąc pomóc przetrwać ten ciężki okres w dobrej kondycji fizycznej i psychicznej przypominamy złotą zasadę „W zdrowym ciele zdrowy duch”.

Pragniemy zachęcić wszystkich, w miarę możliwości oczywiście, do systematycznej aktywności fizycznej. Możecie wykorzystać balkony, tarasy, domowe ogródki i oczywiście dobrze przewietrzane mieszkania. Zaprosicie do wspólnej „zabawy” wszystkich domowników.

Niech to będzie czas **Rodzinnych Igrzysk Olimpijskich 2020**.

Oto kilka wskazówek jak ćwiczyć w domu:

Przede wszystkim trzeba pamiętać o rozgrzewce. Prawidłowo przeprowadzona zwiększa możliwości wysiłkowe oraz zmniejsza ryzyko kontuzji. Zaczynajcie od podbicia tętna – wystarczą pajacyki czy bieg bokserski. Teraz skupcie się na tym, by „dogrzać” mięśnie, stawy, więzadła i ścięgna, wykonując kilka ćwiczeń mobilizacyjnych w obrębie obręczy barkowej oraz bioder. Doskonale sprawdzą się dynamiczne wymachy, krążenia ramionami i nogami w różnych płaszczyznach i pozycjach. Dajcie sobie na to 10-15 minut.

Teraz to, na co czekacie najbardziej – część główna treningu, czyli zaplanowany i dobrany indywidualnie pod Wasze potrzeby zestaw ćwiczeń. Trening w domu, w teorii nie różni się niczym od treningu na siłowni. Tak samo warto rozłożyć go na serie, zwracając uwagę na liczbę powtórzeń i czas odpoczynku między seriami. Ale to jeszcze nie wszystko! Pamiętajcie, że, aby trening był efektywny, musi być wymagający.

Przykładowy zestaw ćwiczeń w domu (do codziennego treningu):

- ✓ pompka – odpychanie się od podłogi opierając się na dłoniach i palcach stóp, utrzymując cały czas prosty tułów,
- ✓ przysiad – maksymalne zejście biodrami poniżej linii kolan, z utrzymaniem wyprostowanych pleców.
- ✓ burpees – tzw. padnij-powstań,
- ✓ deska – podpór przodem na przedramionach z wyprostowanym ciałem,
- ✓ pompki tricepsowe – uginanie ramion w podporze tyłem z dłońmi umieszczonymi na podwyższeniu, np. na krześle lub krawędzi łóżka,
- ✓ odwrócone hollow body – trzymywanie pozycji w leżeniu przodem z uniesioną klatką piersiową, napiętymi plecami, pośladkami i nogami,
- ✓ rowerek – naprzemianstronne przyciąganie kolana i łokcia w leżeniu na plechach,
- ✓ podskoki - np. na skakance; obunóż, na jednej nodze,



*\* pamiętajcie o odpowiednim stroju*

*\*nie przesadzajcie*

*\*ilość powtórzeń dostosujcie indywidualnie do swoich możliwości*

*\*pijcie wodę*

*\*uśmiechajcie się*



## A TERAZ CZAS NA WYZWANIE!

- ✓ nagrajcie filmik/prezentację jak wygląda Wasz codzienny, domowy trening,
- ✓ po powrocie do szkoły pokarzcie swojemu nauczycielowi wychowania fizycznego,
- ✓ każdy materiał zostanie oceniony i nagrodzony,
- ✓ wybierzcie to co lubicie robić i co sprawi Wam dużą frajdę,
- ✓ to może być trening siłowy, fitness, zumba, taniec, joga, trening cardio... możecie spróbować wszystkiego,
- ✓ do zabawy wykorzystajcie to co macie pod ręką,
- ✓ ogranicza Was tylko wyobraźnia.

**POWODZENIA!  
TRZYMAMY KCIUKI!**

WASI NAUCZYCIELE  
WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

## MOŻE SIĘ PRZYDAĆ

[https://www.youtube.com/watch?v=rx2FMlf8sGU&list=RDCMUChgSylVQdMQ5JGsbVpSY7g&start\\_radio=1&t=46](https://www.youtube.com/watch?v=rx2FMlf8sGU&list=RDCMUChgSylVQdMQ5JGsbVpSY7g&start_radio=1&t=46)

<https://www.youtube.com/watch?v=VNTWgtAf8Pc>

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

<https://www.youtube.com/watch?v=ENCe-WnBwh8>

<https://www.youtube.com/watch?v=BKpwlExH43o>

[https://www.youtube.com/watch?v=Rh6\\_JNVmACw](https://www.youtube.com/watch?v=Rh6_JNVmACw)

[https://www.youtube.com/watch?v=5if4cjO5nxo&list=RDCMUCBINFWq52ShSgUFEoynfSwg&start\\_radio=1&t=681](https://www.youtube.com/watch?v=5if4cjO5nxo&list=RDCMUCBINFWq52ShSgUFEoynfSwg&start_radio=1&t=681)

<https://www.youtube.com/watch?v=D8MipUt8Miw>

## BONUS

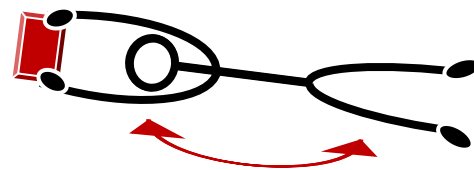
- ZOBACZCIE
- WYDRUKUJCIE
- POWIEŚCIE NAD BIURKIEM
- KORZYSTAJCIE



Bywają momenty, kiedy długo siedzisz w jednym miejscu rozwiązując zadania w ramach nauczania domowego. Mając na uwadze Twoje zdrowie i dobrą kondycję proponujemy, abyś zrobił krótką przerwę i wykonał kilka prostych ćwiczeń...a więc do dzieła!!!

### **ROZCIĄGNIJ SIĘ.**

Położ się na brzuchu, trzymając w rękach poduszkę.  
Na chwilę unieś ręce i nogi, czyli po prostu przeciągnij się.  
Musisz poczuć, że rozciągają się twoje mięśnie. Oddychaj swobodnie.



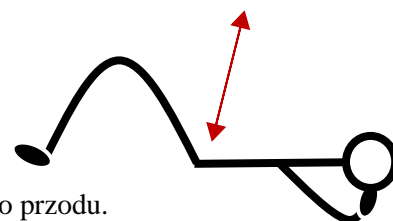
### **ROZLUŻNIJ MIĘŚNIE SZYI.**

Usiądź w siadzie klęcznym. Wyprostuj plecy. Lewą dłoń połóż na głowie nad prawym uchem i przyciągnij głowę do lewego ramienia. Pozostań tak 15-20 sekund, głęboko oddychając. Wróć do pozycji wyjściowej i wykonaj ćwiczenie, przyciągając głowę do prawego ramienia. Przećwicz po 2 razy każdą stronę.



### **KSZTAŁTUJ MIĘŚNIE BRZUCHA.**

Położ się na plecach z nogami ugiętymi w stawach kolanowych. Ramiona zegnij w łokciach. Głowa powinna być oparta na dłoniach, a łokcie odwiedzone na zewnątrz. Następnie wykonaj spięcie mięśni prostych brzucha przez nieznaczne uniesienie tułowia w górę. Zwróć uwagę, aby od podłoża unosiły się jedynie łopatki, a łokcie nie były skierowane do przodu.



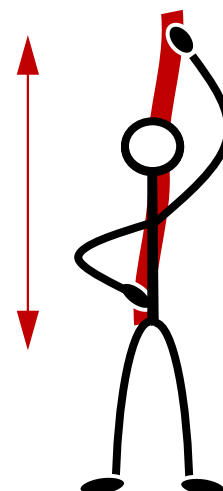
### **BĄDŹ ELASTYCZNY.**

Usiądź po turecku. Lewe kolano podciągnij do klatki piersiowej i obejmij je prawą ręką, lewą oprzyj o podłogę. Tułów skręć w lewo. Wytrzymaj 20 sekund. Powtórz ćwiczenie na prawą nogę. Każdą stronę przećwicz 2 razy.



### **MODELUJ PLECY.**

Stój prosto, złap ręcznik za dwa końce (te dłuższe ;D) i przerzuć go przez plecy (naturalny ruch będzie wyglądał tak: jedną rękę za plecami, drugą nad głową). Następnie przesuwaj ręcznik wzdłuż pleców (od dołu do góry, i ponownie do dołu). Ruch powtórz kilka razy. Ćwiczenie dobrze modeluje mięśnie pleców i barków.



### **ROZRUSZAJ KĄCIKI UST.**

Usiądź swobodnie, uśmiechnij się do siebie...  
Miłej pracy oraz pogody ducha!

*Uśmiech to też  
ćwiczenie...*

