W związku z zwieszeniem zajęć edukacyjnych i brakiem możliwości aktywności fizycznej w szkole oraz prośbą o nie gromadzenie się w większych grupach w miejscach publicznych, proponujemy pakiet „Bądź aktywny w domu”

***„Nie siedź przy telefonie, komputerze czy konsoli***

***rusz swe ciało i ćwicz do woli!!!”***

[**#zostańwdomu**](https://www.facebook.com/hashtag/zostańwdomu?source=feed_text&epa=HASHTAG&__xts__%5B0%5D=68.ARAp0T-YBS_i-fnq54-SJ0lxrhjCpIOCsueKvMoH-mxZiwo8Nw4svcOU7dv_YgD-7xYotHkrIzhFe1hP9VuY__BjCKXwfp6SPSvHGFPtwj2dmZh8YocrtacGa-f3W7zmWdJP4kyt_kpBuJpFEjBYwsaxk_NrBFntPfIWJJ1123iNGBaJur9hLB5JbfsPMpIv4mfcfUrJrWFo8CSCuPnVwAtNGGHDGuGkZL3DK3zm4klVbTvTz54RFEheC-CN1yW2si6r8Eem7SCYt0OzWiuyg9uZ9Gz7RXNd-1YhFbPo3qjSJCJdNqEcGfyP9VDiD2xbas1NzaaZzsg0IbiGZd_vkKGe_g&__tn__=%2ANK-R)**.**

Przygotuj...

• Wygodny strój

• Wodę mineralną

• Stoper

• Odpowiednią ilość miejsca do ćwiczeń

• Dobry humor

Rozgrzewka powinna trwać 5-10 minut ! Przede wszystkim powinna być dynamiczna, by pobudzić mięśnie i rozruszać stawy.

Rozgrzewka

* Bieg w miejscu lub dynamiczny marsz
* Krążenie ramion w przód i w tył
* Skipy A, B, C
* Skrętoskłony
* krążenia bioder
* krążenia kolan
* krążenia nadgarstków

Każde ćwiczenie powtórz w dwóch seriach po 8 razy

Możesz stworzyć własną rozgrzewkę albo otwórz link:

[https://youtu.be/SGuKDNvBo\_U](https://l.facebook.com/l.php?u=https%3A%2F%2Fyoutu.be%2FSGuKDNvBo_U%3Ffbclid%3DIwAR1VztC2rp6qfZ5_UzlVx8B5W46V4MNR7gGBAxJx8aMuNSJHC95KHvM1FC8&h=AT2Jq3GEuF64YYUmBTCLosrvmy2T-ZPGt4L3o-Vlcacu4t-IcKX4E3zmNF2bQc9laqwx07Xw1yfZ6jylRIvOUuIrfMRsBKGV5FPFVwqiA9yZq79UdM-ENve4wjTMa-DpsR0UY_hjRNtA1Va2pscq4hgZk_8Gtoff7dYvIjKqOfRK39-k8jRrcX96jYh4x-uWc_xFIL07HyeCbF2cfdIYGU3BAphbzUV1OY3jZtbhsycmvEmolAvC7pj2VnDQ2FCyWaH0kZYedSJ_W1v-GNmOdDnc6z3GffJV4Fl9sqzTa1Dgj5O1n2ByG3_6AfysUEK_ds0kQj7MHQTCX0KX98vTJepobxYJ5Ar7jVG3wjW9iHZcqyr_BzLu0CFZH1fFxgmF7ZpijTe3ZXCZCoQvZfIZ8ac_nSkjP2Zg7iVfM15eh7oSRkLICfHGUbvuW9ZUWoLoBdqIkc9vz_mZTo3YDV0eICdC960e81Yq2xid7q2Ob2Zpps410v4zoyJKwXL59YzHiBslJlPZA9Pw90i1lwrX-nfKUZpOteiAED6kmFQVwvsbcJT7Yiq2mlpbMCZjxRBjIKRzBVc5Y76APWy8-A0ErTAXBBCys552vTyX47qQxH5bHsSy1QTUbbxquLm5Evr3T3sNw8ANN1XS-L9G4wA40w)

Masz do wyboru 3 poziomy trudności:

**I. Poziom łatwy:**

1. Wykonaj 30 sekund biegu w miejscu szybszym tempem
2. Skręty tułowia stojąc. Wykonaj 20 (po 10 na stronę).
3. Wykonaj 10 pajacyków.
4. W klęku lub leżenie przodem w podporze. Unieś jednocześnie wyprostowaną nogę prawą i rękę lewą, a następnie odwrotnie. Wykonaj 20 razy (po 10 na stronę).
5. Unoszenie tułowia i nóg w leżeniu przodem. Wykonaj 10 x.
6. Brzuszki w leżeniu tyłem. Wykonaj 10x.
7. Biegnij w miejscu dotykając piętami pośladki. Skip C – w miejscu 20 sekund.
8. Podpór przodem na przedramionach (napnij pośladki, brzuch, kark i plecy) i wytrzymaj 20 sekund.

Zestaw ćwiczeń powtarzamy 2x. Przerwa miedzy zestawami 2 min.

**II. Poziom średni**

1. Bieg z unoszeniem kolan, klaśnięcie pod kolanem 30 sek.
2. Przysiady 20 powtórzeń. Pamiętaj o prostych plecach oraz aby kolana nie wychodziły za linię stopy.
3. Bieg w miejscu dotykając piętami pośladków 30 sek.
4. Przysiad , wyskok w górę. Lądujemy do przysiadu. Wykonaj 10 powtórzeń.
5. Bieg w miejscu ,,bokserski” – dłonie zaciśnięte w pięści wyrzucamy w przód, pracują jak przy boksowaniu. 30 sek.
6. Leżenie tyłem, ręce na karku lub klatce piersiowej - brzuszki , wykonaj 20 powtórzeń.
7. Podpór przodem lub klęk podparty wykonaj pompki 30 sek.

Zestaw ćwiczeń powtarzamy 2x, przerwa między zestawami 2 min.

**III. Poziom trudny**

Trening siłowy bez sprzętu, tylko z ciężarem własnego ciała

**Trening obwodowy.** Oznacza to, że wykonujesz po serii jednego ćwiczenia i przechodzisz do kolejnego. I tak aż do momentu, kiedy zrobisz wszystkie. Na początku odpoczywaj między ćwiczeniami, aż złapiesz oddech. Ideałem byłoby, gdybyś cały obwód robił bez przerwy. Po obwodzie odpocznij 2-3 min i powtórz całość jeszcze dwa lub trzy razy.

Ćwicz ten zestaw 2-3 razy w tygodniu

**Program ćwiczeń**

**0. Rozgrzewka lub wykorzystaj tę powyżej**

Możesz ją przeprowadzić na dwa sposoby.

Pierwsza opcja to **skakanka**, wykonuj po prostu tak dużo przeskoków przez sznurek, jak tylko możesz.

Druga opcja to "**pajacyki**". Zacznij od pozycji, w której trzymasz nogi razem, a ręce masz opuszczone wzdłuż tułowia. Skaczesz do lekkiego rozkroku, z jednoczesnym uniesieniem rąk nad głowę. Zaczynaj spokojnym tempem i przyspieszaj w miarę upływu czasu

**1. Podciąganie na krawędzi stołu. (10 ćwiczeń)** Połóż się na plecach pod stołem. Chwyć za krawędź stołu szerokim nachwytem i unieś tułów jak najwyżej, trzymając stopy na ziemi. Ciało cały czas utrzymuj w jednej linii.

**2. Pompka tricepsowa. (10 ćwiczeń)** Ramiona wyprostowane oprzyj na krześle za plecami, a nogi wyprostowane oprzyj na podłodze. Z tej pozycji wykonaj ugięcie ramion w łokciach, obniżając tułów. Powoli wróć do pozycji wyjściowej.

**3. Unoszenie ramion z krzesłem. (10 ćwiczeń)** Chwyć krzesło w dłonie przed sobą na wysokości miednicy. Z tej pozycji unieś je powoli w wyprostowanych ramionach, nieco wyżej niż linia barków. Następnie powoli wróć do pozycji wyjściowej. Staraj się nie wykonywać żadnych ruchów tułowiem w trakcie ćwiczenia.

**4. Pompki na podłodze. (10 ćwiczeń)** Wykonaj podpór przodem, dłonie ustaw nieco szerzej niż szerokość barków, na wysokości klatki piersiowej. Ugnij ramiona, ale nie dotykaj klatką piersiową podłoża, a następnie wróć do pozycji wyjściowej. Pamiętaj, by tułów i nogi tworzyły jedną linię.

**5. Wyrzut nogi do tyłu w klęku podpartym. (10 ćwiczeń)** Przyjmij pozycję w klęku podpartym, jedna noga podkurczona (brak kontaktu z podłożem), plecy wygięte w łuk. Następnie unieś dynamicznie nogę do tyłu, z jednoczesnym wyprostowaniem pleców. Wróć do pozycji wyjściowej.

**6. Przysiad na jednej nodze. (10 ćwiczeń)** Stań na jednej nodze, a drugą trzymaj lekko w przodzie. Wykonaj powoli przysiad na jednej nodze, przenosząc ciężar tułowia lekko do przodu (dla utrzymania równowagi trzymaj się krzesła) i powoli wróć do pozycji wyjściowej.

**7. Wspinanie na palcach jednej nogi. (10 ćwiczeń)** Stań na jednej nodze przy krześle (jedną ręką trzymaj krzesło w celu utrzymania równowagi), drugą nogę trzymaj lekko ugiętą w górze. Powoli maksymalnie unieś się na palcach i wróć do pozycji wyjściowej. Nie stawiaj nogi na pięcie podczas ćwiczenia.

**8. Skrętoskłony brzucha z jednoczesnym uginaniem nóg. (10 ćwiczeń)** Połóż się na podłodze z dłońmi splecionymi za karkiem, nogi wyprostowane. Następnie unieś tułów z jednoczesnym skrętem w stronę przeciwnej nogi (lewy łokieć do prawego kolana). Wróć do pozycji wyjściowej i powtórz to w drugą stronę, nie kładąc nóg na podłodze.

**IV. Ćwiczenia rozciągające**

[**https://www.youtube.com/watch?v=Mb6gLj9FYLI**](https://www.youtube.com/watch?v=Mb6gLj9FYLI)

**Zapraszamy do ćwiczeń !**

**Nauczyciele wychowania fizycznego**