

## **Witam.**

Znacie oczywiście wszystkie zasady bezpiecznego zachowania antywirusowego. Ważnym czynnikiem utrzymania zdrowia jest też odporność. Zdecydowanie najlepszym przepisem na odporność jest zdrowa dieta, odpowiednia ilość snu i aktywność fizyczna. W grę wchodzi aktywność nie tylko w domowym zaciszu: stretching(rozciąganie), gimnastyka, rower stacjonarny czy kalistenika (trening z ciężarem własnego ciała: przysiady, krokodylki, pompki, brzuszki, deska itp.) Zalecana jest też aktywność na świeżym powietrzu przy zachowaniu zdrowego rozsądku i indywidualnie: spacer, trucht, jazda rowerem oczywiście o niskiej intensywności, gdyż zbyt duży wysiłek osłabia nasz organizm.

W czasie zawieszenia zajęć szkolnych proszę o przygotowywanie się do Testów Sprawności Motorycznej ( gibkość, skoczność, siła, szybkość, test na mięśnie brzucha).

Po wznowieniu zajęć w szkole wyżej wymienione Testy zostaną przeprowadzone w ustalonych wcześniej terminach.

## **Zachęcam do treningu indywidualnego dziewczęta klasy VII a i VII b**

Poniżej przykładowe zestawy ćwiczeń.

Propozycja:

Rozgrzewka ogólnorozwojowa – ok. 10 minut( bieg ciągły 3 min, skipy, wieloskoki oraz ćwiczenia według inwencji własnej pamiętając o zestawach z lekcji wf, rozgrzewając górne i dolne partie ciała (można wprowadzić ćwiczenia ze skakanką)

### **Wytrzymałość mieszana:**

10/20/30/40/50/50/40/30/20/10

10m - (przerwa 20 sekund)

20m (10m+10m) – (przerwa 40 sekund)

30m (10m+10m+10m) - (przerwa 60 sekund)

40m (10m+10m+10m+10 m) – (przerwa 80 sekund)

50m (10m+10m+10m+10m+10m) (przerwa 100 sekund)

Co oznacza np. 20m (10m+10m) – bieg 10m, szybki zwrot i bieg z powrotem 10m.

Przerwa po serii to 10 minut na trucht i stretching. Po tym wykonujecie drugą serię.

Na koniec rozbieganie – bieg ciągły – 3 minut

## **Zestaw ćwiczeń stabilizujących do zrobienia w domu :**

1. Wspinaczka ze skrętem (podpór przodem i przyciąganie kolana ze skrętem) 10s
2. Deska (podpór na przedramionach) 10s
3. Pływak (unoszenie dynamiczne rąk i nóg naprzemiennych) 10s
4. Deska 10s
5. Plymetryczne podskoki w podporze (podpór przodem i dynamiczne podskoki w górę z przyciąganiem kolan do klatki piersiowej) 10s
6. Deska 10s
7. Pompki spajdermena (podpór przodem schodząc do dołu przyciągaj kolano do łokcia) 10s
8. Deska 10s
9. Przeskoki na boki w podporze (podpór przodem i przeskoki obunóż na boki w dwóch kierunkach) 10s
10. Deska 10s
11. Wspinaczka pozioma (podpór przodem i przyciągamy kolana do klatki piersiowej) 10s
12. Deska 10s

## **Siła podstawowa:**

### **zestaw ćwiczeń – dolna partia ciała:**

1. Wchodzenie na podest (schodek) prawa noga / lewa noga na zmianę (10 razy)
2. pozycja „ krzeselko” przy drzewie lub ścianie (10s)
3. wieloskoki, skipy, podskoki obunóż o prostych nogach (10s)
4. przysiady (10)
5. bieg pod górkę, skipy na płaskim i pod górkę, (10-15 s)
6. wyskoki i zeskoki na podest (10-15 s)
7. wszelkie formy ćwiczeń na nogi (10-15 s)
8. wyskoki dosiężne –np. do gałęzi itp. (5 razy)
9. ćwiczenia ze skakanką (1 min)

### **Zestaw ćwiczeń – górna partia ciała:**

1. pompki na podłodze, z nogami na podeście (5 do 10 powtórzeń)
2. mm brzucha, mm grzbietu, mm brzucha skośne (5 do 10 powtórzeń)
3. mm brzucha z nogami na podwyższeniu i z chwytem rękoma, (5 do 10 powtórzeń)
4. ćwiczenia z hantlami (np. – może być butelka z wodą) na wszystkie grupy mięśniowe (5 do 10 powtórzeń)

Przypominam, że wykonujecie ćwiczenia przemiennie na górne i na dolne partie mięśniowe. Proszę nie zapominać o przerwach na odpoczynek po każdym zestawie ćwiczeń. Powyższe ćwiczenia możecie sobie wybierać według uznania i możliwości.

Powodzenia.

Sławomir Rembeliński