

## **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 chłopców klasy V c**

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 (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

## **Siła podstawowa:**

Zestaw ćwiczeń – część dolna sylwetki:

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

Zestaw ćwiczeń – część górna sylwetki:

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