**Materiały II dla uczniów od nauczycieli wychowania fizycznego dla klas 4-8**

**Witajcie!**

Mamy dla Was kolejną porcję sportowych różności, nieco innych i w zmienionej formie niż to co było w szkole. Każdy znajdzie coś dla siebie. Możecie korzystać również z propozycji, które przypisane są innym klasom. Według własnych chęci, postawionych sobie celów i możliwości.

**Pamiętajcie tylko o bezpiecznym ich wykonywaniu i na miarę swoich możliwości! Powodzenia!**

**1-Prawidłowa postawa-przypomnienie:**

**-**spędzacie teraz sporo czasu w pozycji siedzącej, więc pamiętać należy o swoich kręgosłupach. Będą Wam naprawdę wdzięczne za poprawne siedzenie i poruszanie się.

**-**

**-2- Ćwiczenia i zabawy z domowymi przedmiotami- dla klas 4-5:**

**a)PLASTIKOWE BUTELKI**-napełnij do połowy wodą, zakręć i graj w kręgle!

-wykonuj ćwiczenia z poprzedniej partii materiałów wykorzystując butelki jako ciężarki,

-następne wymyśl sam-główka pracuje!

**b)PUDEŁKA, GARNKI, WORECZKI** np.z suchymi produktami(zapytaj się rodziców)

-ustaw slalom i gotowe! -przebiegaj, maszeruj, skacz na nodze lewej, prawej,

-ustawiaj piramidy

-zrób kule gazetowe i ćwicz rzuty do celu,

**c)PODUSZKI, GAZETY** zwinięte w kule, **SPODNIE** -tak długo związuj nogawki aż powstanie kula- i do dzieła. Wykonuj chwyty i podania z osobą towarzyszącą jak w piłce koszykowej: oburącz sprzed klatki, znad głowy, czy jednorącz każdą ręką na zmianę lub

sam ćwicz podrzuty i chwyty oburącz i ręką prawą i lewą,

- baw się w kolory,

- następne wymyśl sam-główka pracuje!

**d)SZCZOTKA lub MOP** -i masz kij do unihokeja a piłkę z gazety już zrobiłeś wcześniej. Bramki też są z punktu b) -pomyśl jak je zbudować i ustawić. Do dzieła!

-masz też już slalom-więc prowadż kulę szczotką/mopem- zrób to dokładnie i nie szalej!

**e)UBRANIA**-ułóż z nich koła-najlepiej olimpijskie i w odpowiednich kolorach. Wtedy na pewno zapamiętasz je na długo.

-potem zabaw sie w rzutki- np. poduszką rzut do koła,

-ułóż linię, zachęć innych i bawcie się w "Dzień i noc",

- następne wymyśl sam-główka pracuje!

**f)BUT, KAPEĆ lub WŁASNA STOPA** też będzie w sam raz!

-maszeruj tip- topkami po wyznaczonym odcinku lub np. obmierz swój pokój.

Następnie policz odległości w cm,

-skocz obunóż z miejsca. Zmierz odległość stopami i następnie policz ile cm skoczyłeś.

Pomyśl co musisz zrobić, żeby znać swój wynik. Bądż uczciwy i nie mierz skoczonej odległości miarą!

**g)SCHODY**-jeśli masz w domu -tylko ćwicz w obuwiu sportowym a nie w skarpetkach!

-wchodzenie i schodzenie,

-wbieganie i zbieganie

-wskakiwanie i zeskakiwanie ze stopnia,

-skipem A co jeden stopień do góry i zejdż spokojnie na dół,

-wchodż co 2 potem co 3 stopnie i spokojnie zejdż na dół.

**h)KRZESŁA**- usiadż na brzegu plecami do oparcia ,ręce oprzyj na siedzisku za pośladkami i zrób wyprostowanymi nogami nożyce poziome i pionowe,

-pozycja jak poprzednia-nogi wyprostowane-przyciągaj kolana do klatki piersiowej,

-stojąc bokiem i trzymając się oparcia krzesła-rób wymachy noga dalszą od krzesła. Zrób zmianę nogi,

-stań za krzesłem, oprzyj dłonie na oparciu i wykonuj przysiady,

-stań przed krzesłem i rób ćwiczenie: siadam-wstaję np 10x

- następne wymyśl sam-główka pracuje!

**3-A teraz zadania dla klas 6-8:**

-lekcje należy realizować co drugi dzień z zachowaniem jednego dnia odpoczynku.

- UWAGA! Serii ćwiczeń nie wolno wykonywać na czczo oraz po posiłku (minimum 90 minut po). W związku z dużą intensywnością należy zadbać o odpowiednie nawadnianie !

-**Lekcja nr 1: Trening stabilizacji- wzmacnianie mięśni całego ciała**

**Rozgrzewka** (8’): Trucht w miejscu (3’), krążenie prawej ręki w przód (15x), krążenia lewej ręki w przód (15x), krążenie prawej ręki w tył (15x), krążenie lewej ręki w tył (15x), pajacyki (10x), skip A w miejscu (30x), podskoki na palcach obunóż (20x), przysiady z wymachem ramion bokiem w górę (15x)

**Ćwiczenia właściwe** (30’)

1) Plank przodem (podpór na przedramionach) **4 serie x 30 sekund** (przerwa między seriami- 30”)

2) Plank bokiem (Lewa strona) z uniesieniem ręki w górę (gdy obciążenie jest zbyt duże, należy wykonać podpór na kolanie zamiast stopy) **4 serie x 30 sekund** (przerwa między seriami- 30”)

3) Plank bokiem (Prawa strona) z uniesieniem ręki w górę (gdy obciążenie jest zbyt duże, należy wykonać podpór na kolanie zamiast stopy) **4 serie x 30 sekund** (przerwa między seriami- 30”)

4) Podpór przodem z unoszeniem w górę (na czas 2 sekund) przeciwnej ręki i nogi (prawa ręka z lewą nogą / lewa ręka z prawą nogą) **4 serie x 16 powtórzeń** (przerwa między seriami- 30”)

5) Półprzysiad przy ścianie „krzesełko” **4 serie x 45 sekund** (przerwa między seriami- 30”)

6) Klęk podparty z wyprostem przodem w górę przeciwnych kończyn (noga/ręka) **4 serie x 15 powtórzeń na rękę z nogą** (przerwa między seriami- 30”)

**Rozciąganie** (7’)

Skłony do ziemi ze stania z wyprostem tułowia i wydechem połączonym z uniesieniem ramion w górę (20x), Skłony do boku (15x na stronę), Przyciąganie pięty do pośladka (30” na nogę), W siadzie: skłon do lewej nogi (3x 30”, skłon do prawej nogi (3x 30”), leżenie przerzutne (3x 15”), „foczka”- rozciąganie mięśni brzucha (30”).

**Lekcja nr 2: Tabata- interwałowy trening metaboliczny.**

Do pomocy: można ściągnąć aplikację do odmierzania czasu ćwiczeń.

**Rozgrzewka** (8’): Trucht w miejscu (3’), krążenie prawej ręki w przód (15x), krążenia lewej ręki w przód (15x), krążenie prawej ręki w tył (15x), krążenie lewej ręki w tył (15x), pajacyki (10x), skip A w miejscu (30x), podskoki na palcach obunóż (20x), przysiady z wymachem ramion bokiem w górę (15x)

**Ćwiczenia właściwe** (30’)

Cały cykl czterech rund powtarzamy 3 RAZY!

Runda 1:

• od 1 do 20 sekundy - wykonuj brzuszki,

• od 20 do 30 sekundy - odpoczynek,

• od 30 do 50 sekundy - wykonaj grzbiety,

• od 50 do 60 sekundy - zrób przerwę.

Runda 2:

• pompki: 20 sekund,

• odpoczynek: 10 sekund,

• burpees (opuszczasz ciało do pozycji przysiadu, ustawiasz dłonie na ziemi. Następnie robisz wykop, ustawiając się w pozycji do pompki. Odwracasz sekwencję): 20 sekund,

• odpoczynek: 10 sekund .

- Runda 3:

• od 1 do 20 sekundy - przysiady z wyskokiem,

• od 20 do 30 sekundy - odpoczynek,

• od 30 do 50 sekundy - przysiady z hantlami (możesz użyć butelek z wodą),

• od 50 do 60 sekundy - odpoczynek.

- Runda 4:

• skakanie na skakance: 20 sekund,

• odpoczynek: 10 sekund,

• przysiady z podskokiem: 20 sekund,

• odpoczynek: 10 sekund.

- **Rozciąganie** (7’)

Skłony do ziemi ze stania z wyprostem tułowia i wydechem połączonym z uniesieniem ramion w górę (20x), Skłony do boku (15x na stronę), Przyciąganie pięty do pośladka (30” na nogę), W siadzie: skłon do lewej nogi (3x 30”, skłon do prawej nogi (3x 30”), leżenie przerzutne (3x 15”), „foczka”- rozciąganie mięśni brzucha (30”).

-

- **Lekcja nr 3: Stretching: rozciąganie całego ciała.**

Ćwiczenia z filmem instruktażowym na youtube.com:

https://www.youtube.com/watch?v=zKKkwGyG\_J4

**Pamiętajcie tylko o bezpiecznym wykonywaniu ćwiczeń i na miarę swoich możliwości!**

**POWODZENIA!**