**Materiały VI dla uczniów klas 4-8**

Dzień dobry!

Przedstawiamy Wam nowe propozycje ćwiczeń i aktywności, które również możecie wykonywać w domu oraz na świeżym powietrzu.

**A-Ćwiczenia z krzesłem-**  wzmacniają mięśnie nóg, brzucha, pośladków i ramion.

Zobacz, jak możesz wykorzystać ten domowy przyrząd do ćwiczeń.

Zanim rozpoczniesz ćwiczenia, koniecznie zrób rozgrzewkę! Możesz przez kilka minut potruchtać w miejscu, poskakać na skakance, zrobić po 10 wymachów ramion i skłonów do lewej i prawej nogi.

Poniżej propozycja treningu składającego się z 9 ćwiczeń. Wystarczą chęci i czas! Do ćwiczeń będziesz potrzebował/a wolnej przestrzeni na podłodze, krzesła i maty/ręcznika. Pod każdym opisem ćwiczenia, krótki filmik z jego wykonaniem.

# Oto zasady wykonywania treningu:

1.Każde ćwiczenie wykonujesz przez 1 minutę lub krócej, jeśli nie czujesz się na siłach możesz zacząć od 30 sek, stopniowo wydłużając czas.
2. Po zakończeniu jednej rundy, robisz sobie 1 pełną minutę przerwy.
3. Jeden trening to 4 pełne rundy po 9 ćwiczeń oczywiście na początku możesz wykonać tylko dwie i wraz z poprawą kondycji dokładać kolejne serie.

### **1. Squat z wyskokiem**

**Pozycja:**stojąca, sylwetka wyprostowana, stopy na szerokość bioder, łokcie ugięte – ręce za głowę, brzuch i pośladek mocno napięte

**Ruch:** Usiądź na krześle, plecy trzymaj wyprostowane, głowa patrzy na wprost, ściągaj łopatki w dół, barki od uszu, unieść ugięte kolana w stronę klatki piersiowej i z zamachem wyskocz w górę.

<https://www.youtube.com/watch?time_continue=1&v=3Q2Kn9dvgYg&feature=emb_title>

### **2. Lift na krześle na jedną i drugą nogę**

**Pozycja:**stojąca, sylwetka wyprostowana, jedna noga ustawiona na krześle (ważne aby stopa wykroczna była przyklejona mocno do krzesła!), plecy wyprostowane, brzuch i pośladek maksymalnie napięty

**Ruch:** Przenieś ciężar na nogę z przodu z równoczesnym odwodzeniem drugiej nogi w tył. Powtórz 4 razy i zmień nogę. Jeżeli krzesło będzie dla Ciebie za wysokie możesz użyć niskiego taboretu, jakiejś stabilnej podstawki w rodzaju stepu bądz stopnia na schodach.

<https://www.youtube.com/watch?time_continue=6&v=TWJJN7g-Ow4&feature=emb_title>

### **3. Skater**

**Pozycja:**stojąca, bokiem do krzesła, jedna ręka opiera się o oparcie, noga zewnętrzna lekko ugięta w kolanie, plecy wyprostowane, pośladek i brzuch napięty

**Ruch:** Ugnij kolano nogi wewnętrznej i zejdź niżej równocześnie robiąc zamach nogą zewnętrzną mocno do boku. Wróć do pozycji wyjściowej. Po pełnej serii minutowej, zmień stronę.

<https://www.youtube.com/watch?time_continue=7&v=4P5nSmG-H7U&feature=emb_title>

### **4. Deska**

**Pozycja:**pozycja podporu przodem do podłogi, stopami zaparte o krzesło, dłonie ustawione w linii barków, plecy proste w linii z biodrami, biodra maksymalnie spięte do środka, brzuch i pośladki spięte, łopatki ściągnięte do dołu

**Ruch:** Trzymając stabilnie pozycje, oderwij prawą rękę i dotknij lewego barku, to samo zrób na drugą stronę.

<https://www.youtube.com/watch?time_continue=7&v=TjO6HNWd6oE&feature=emb_title>

### **5. Deska z energicznym powstaniem**

**Pozycja:**pozycja podporu przodem do podłogi, stopy zaparte o krzesło, dłonie ustawione w linii barków, plecy proste w linii z biodrami, biodra maksymalnie spięte do środka, brzuch i pośladki spięte, łopatki ściągnięte do dołu

**Ruch:** Na zmianę zejdź raz prawą nogą z krzesła do pełnego wyprostu, raz lewą.

<https://www.youtube.com/watch?time_continue=3&v=UMqkogtcu6E&feature=emb_title>

### **6. Squat na krześle + pajacyk**

**Pozycja:**wyprostowana, stopy na szerokość bioder, brzuch i pośladek mocno napięte

**Ruch:** Usiądź na krześle, plecy trzymaj wyprostowane, głowa patrzy na wprost, ściągaj łopatki w dół, barki od uszu. Unieś ugięte kolana w stronę klatki piersiowej, z zamachem wyskocz w górę do pajacyka.

<https://www.youtube.com/watch?time_continue=7&v=C_W6g0-cUTo&feature=emb_title>

### **7. Squat na krześle + przyciąganie na zmianę kolan**

**Pozycja:**siedząca, ręce wyprostowane w górę, nogi ustawione na szerokość bioder, kolana ugięte, brzuch i pośladek mocno napięte

**Ruch:** Wstań do pełnego wyprostu, unieś jedno kolano i przyciągnij do klatki z równoczesnym wymachem rąk w dół. Powtórz to samo na drugą nogę.

<https://www.youtube.com/watch?time_continue=11&v=MEdJnaukBLE&feature=emb_title>

### **8. Brzuszki z wypychaniem bioder w górę**

**Pozycja:**leżąca, kolana ugięte, stopy leżą na krześle, plecy wyprostowane, odcinek lędźwiowy przyklejony mocno do maty, łopatki ściągnięte w dół, barki od uszu, brzuch maksymalnie spięty

**Ruch:** Napnij mocno brzuch. Z wydechem unieś biodra w górę i w dół, a następnie zrób spięcie brzucha unosząc łopatki nad ziemią.

### **9. Brzuszki na krześle**

**Pozycja:**siedząca, nogi złączone razem, ugięte w kolanach, przyciągnięte do klatki piersiowej, ręce ułożone z tyłu, łokcie ugięte

**Ruch:** Z wydechem zrób mocny zamach i wyprostuj obydwie nogi w przód i wróć do pozycji wyjściowej.

<https://www.youtube.com/watch?time_continue=3&v=lQBnNrmoSXY&feature=emb_title>

***Dla chłopców i nie tylko inna wersja z instruktorem, jak ktoś woli.***

<https://www.youtube.com/watch?v=2KiCng6cxpA>

**B- *Marsz z kijkami jako forma aktywnego wypoczynku i rekreacji.***

**Nordic walking** – to forma [rekreacji](https://pl.wikipedia.org/wiki/Rekreacja) polegająca na marszach ze specjalnymi kijami. Wymyślony został w Finlandii w latach 20. XX wieku, jako całoroczny trening dla narciarzy biegowych. Znany był tam pod nazwą Sauvakävely, co oznacza w dowolnym tłumaczeniu marsz z kijkami. Pozostawał jednak formalnie nieopisany aż do publikacji [Marko Kantaneva](https://pl.wikipedia.org/w/index.php?title=Marko_Kantaneva&action=edit&redlink=1) z 1997.



******Marko Kantaneva demonstrujący poprawny sposób uprawiania nordic walking.

Popularność Nordic Walkingu wynika w dużej mierze z faktu, że jest to sport właściwie dla każdego .Może być uprawiany przez kobiety, mężczyzn, dzieci i młodzież. To aktywność zalecana wszystkim niezależnie od wieku. Nordic Walking nie obciąża stawów i doskonale wzmacnia mięśnie naszego ciała. Podczas marszu z kijkami:

* Rozwija się i wzmacnia wytrzymałość ramion.
* Wzmacniane są mięśnie całego ciała.
* Kształtowana jest poprawna postawa.
* Spala się znacznie więcej kalorii niż podczas tradycyjnego marszu.
* Nie obciąża się stawów, co jest bardzo ważne dla osób starszych i tych, które mają kłopoty z kolanami, biodrami czy kręgosłupem oraz ludziom młodym, którzy czasami odczuwają już jakieś dolegliwości.

Do rozpoczęcia przygody z tą aktywnością fizyczną potrzebujesz wygodnego sportowego stroju, sportowych butów oraz kijków. Na początku mogą być to podstawowe modele lub nawet jakiekolwiek inne kijki ,które macie w domu.

## Jak dobrać długość kijków do nordic walking?

Jeśli wybraliśmy już najlepszy dla nas model kijów, to następnym i właściwie najważniejszym krokiem, będzie **dobór odpowiedniej ich długości**. W ofercie znajdziemy zazwyczaj rozmiary kijów występujących w długościach co 5 cm, a więc np. 110, 115 czy 120 cm. Producenci, co prawda, określają, jakie kije dobrać do danego wzrostu, jednak warto sprawdzić to również samemu. **W doborze właściwej długości pomoże nam prosty wzór: wysokość ciała (w cm) x 0,66**. Jeśli otrzymana wartość znajduje się pomiędzy dwoma dostępnymi długościami, to wybieramy tę krótszą. Poza tym otrzymaną wartość zawsze zaokrąglamy w dół do najbliższej dostępnej opcji.

Rosnąca popularność tej dyscypliny sprawiła, że rozgrywane są w niej zawody na różnych dystansach i dla różnych grup wiekowych. Także w naszym mieście, często organizowane są one przy okazji różnych imprez biegowych .

Jeśli tylko sytuacja wróci do normy, może ktoś z Was będzie miał ochotę wziąć w nich udział .

**Poniżej krótki film promujący Nordic Walking z pięknymi widokami z naszego miasta.**

<https://www.youtube.com/watch?v=TP7EP8k0Coo&feature=emb_title>

**A tutaj krótki film z prawidłową techniką Nordic Walking.**

<https://www.youtube.com/watch?v=vNnDS7JrsQw>

**Film poniżej zademonstruje Wam podstawowe błędy popełniane podczas marszu z kijkami.**

<https://www.youtube.com/watch?v=qo8ytYb7cGc>

Masz kijki w domu?- jakiekolwiek. Zatem do dzieła!

 Zapraszamy i zachęcamy Was do podzielenia się z nami Waszymi zdjęciami podczas tej aktywności ruchowej. Mamy przecież wokół tyle pięknych terenów.

POWODZENIA!