

Witam Was moi uczniowie

Temat lekcji: Znamy grupy odpowiadające za naszą sylwetkę, wiemy co to jest rozgrzewka przed lekcją wf-u

1. Uczeń zna grupy mięśniowe, które odpowiadają za prawidłową postawę ciała:

- mięśnie.szyi,
- m.kl.piersiowej,
- m.brzucha,
- m.biodrowo – lędźwiowe,
- m.czworogłowy uda,
- m.prostownik grzbietu,
- m.pośladkowe,
- m.kulszowo – goleniowe

2. **Rozgrzewka na WF** powinna składać się z ćwiczeń biegowych podnoszących tętno, ćwiczeń ogólnorozwojowych oraz takich, które zaangażują do pracy mięśnie najbardziej obciążone podczas treningu. Przypomnij sobie przykładowe zestawy ćwiczeń rozgrzewających przed naszymi zajęciami.

Uczeń zna pojęcie rozgrzewki jako wszechstronne przygotowania organizmu do wysiłku fizycznego w trakcie zajęć ruchowych , wymienia podstawowe zasady przeprowadzenia rozgrzewki m.in.:

- przedział rozgrzewki 10- 15 minut,

- ćwiczenia rozgrzewkowe możemy zacząć od zabawy bieżnej,
- ćwiczenia w truchcie (znamy, tak?),
- ćwiczenia w miejscu (znamy, tak?),
- ćwiczenia rozciągające, które poprawiają elastyczność mięśni,
- rozgrzewkę wykonujemy seriami oraz ćwiczeniami, które przygotowują nas do części głównej lekcji,
- ćwiczenia wykonujemy także w odpowiednich pozycjach wyjściowych.

3.Ćwiczenia rozgrzewkowe wykonujemy zawsze gdy mamy lekcje w-f w planie i zawsze kiedy mamy ochotę poćwiczyć:

- m. szyi :rozciąganie szyi na prawą i lewą stronę,
- krążenie barków w przód i w tył (8-10x)
- krążenia RR w przód i w tył
- wymachy RR,
- krążenia bioder,
- skłony i opady T (tułowia),
- 5-10 podskoków w przód i w tył,
- 10 -20 pajacyków,
- 10 przysiadów, - w przysiadzie: wyrzuty NN w tył 10-16 razy,
- ćw. rozciągające m. ramion oraz nóg

Oczywiście ćwiczcie dalej i dbacie o swoją sprawność ruchową

<https://www.youtube.com/watch?v=6zL8zd1fDZU>

<https://www.youtube.com/watch?v=9VtMid8rIMA>

Zadanie na ocenę :

1. Wymień grupy mięśniowe (przynajmniej 5).Odpowiedź wyślij mi mailowo na adres: beata.cholewinska@soswdnr.pl

Pozdrawiam serdecznie. P.Beata