

Poniedziałek 26.05.2020r.

Temat	Ćwiczenia koordynacyjne z piłką tenisową
Treści kształcenia	<ol style="list-style-type: none">1. Rozwój koordynacji wzrokowo- ruchowej2. Wzmacnianie mięśni odpowiedzialnych za chwyt3. Wzmacnianie mięśni nóg oraz brzucha
Materiały i ćwiczenia	<p>Do tego zadania będzie potrzebna piłka tenisowa lub inna, którą uczeń będzie w stanie złapać w jedną rękę.</p> <p>Każde zadanie poprzedzacie rozgrzewką: 5' pobudzenia w formie skoków na skakance lub ich imitacji- jeśli nie masz lub 30'' biegu bokserskiego w miejscu lub truchtu w miejscu 30''- i tak na zmianę przez 5'</p> <p>Następnie: 20 pajacyków normalnych 20 pajacyków do przodu 20 pajacyków na zmianę 10 przysiadów W podporze praca nóg do klatki piersiowej x10 na nogę W leżeniu na plecach unoszenie bioder do napięcia pośladków x 20 (nogi ugięte w kolanach blisko pośladków)</p> <p>ZADANIE:</p> <p>Dzisiaj wychodzę z propozycją treningu wzmacniającego przy użyciu własnego ciężaru ciała i piłeczki tenisowej. Trening jest poprowadzony przez trenera zajmującego się młodzieżą Piotra Malca, który na swojej stronie umieścił właśnie ten materiał.</p> <p>https://www.facebook.com/gettingstrongerpl/videos/202382954412748/</p> <p>Pierwsza propozycja:</p> <ul style="list-style-type: none">✓ A1 Rzut piłką po koźle w staniu jednonóż (30 sekund na nogę)✓ A2 Wyprosty nóg w pozycji niedźwiedzia z piłką na odcinku lędźwiowym (8-10 powtórzeń na nogę)✓ B1 Przysiad - wyrzut piłki w górę, dotknięcie dłońmi podłoża i złapanie piłki przed koźlem (12-15 powtórzeń)✓ B2 Podpór przodem na przedramionach (krótka dźwignia) z piłką na odcinku lędźwiowym (30 sekund)✓ B3 Martwy ciąg jednonóż - upuszczenie piłki i złapanie po jednym koźle (10-12 powtórzeń na nogę)✓ C1 Rytmiczne rzuty o ziemię dwiema piłkami jednorącz (30 sekund na rękę)✓ C2 Przetaczanie piłki stopami (zamknięte oczy) (30-60 sekund)✓ C3 Żonglerka nogami (60 sekund) <p>✳️ Ćwiczenia oznaczone taką samą literą wykonujemy bez odpoczynku między nimi i dopiero po wykonaniu wszystkich serii przechodzimy dalej:</p> <ul style="list-style-type: none">✓ A1 → A2 / x3✓ B1 → B2 → B3 / x4✓ C1 → C2 → C3 / x3 - ∞

Wtorek 26.05.2020r.	
Temat	<p>Doskonalenie ćwiczeń odpowiedzialnych za rozwój i wzmocnienie mięśni klatki piersiowej, barków oraz brzucha</p>
NaCoBeZu	<ul style="list-style-type: none"> • Kształtuję umiejętności rozpoznawania i oceny własnego rozwoju fizycznego oraz sprawności fizycznej • Diagnozuję własną, dzienną aktywność fizyczną, wykorzystując nowoczesne technologie • Stosuję zasady samoasekuracji i bezpieczeństwa podczas ćwiczeń
Materiały i ćwiczenia	<p style="text-align: center;">Każde zadanie poprzedzacie rozgrzewką:</p> <p style="text-align: center;">5' pobudzenia w formie skoków na skakance lub ich imitacji- jeśli nie masz lub 30'' biegu bokerskiego w miejscu lub truchtu w miejscu 30''- i tak na zmianę przez 5'</p> <p style="text-align: center;">Następnie:</p> <p>20 pajacyków normalnych 20 pajacyków do przodu 20 pajacyków na zmianę 10 przysiadów</p> <p>W podporze praca nóg do klatki piersiowej x10 na nogę W leżeniu na plecach unoszenie bioder do napięcia pośladków x 20 (nogi ugięte w kolanach blisko pośladków)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pompki(tzw. podpór przodem) wykonujemy 5 pompek normalnych/w kolejnej serii w innym ustawieniu rąk/ w ostatniej również w innym ustawieniu rąk/ wykonuj ćwiczenia dokładnie technicznie- jeśli nie potrafisz to zacznij od wyższej pozycji lub na kolanach- jest to dobre dla Twojego zdrowia i rozwoju siły. 2. Plank bokiem na prawej stronie 30''-1' 3. Plank bokiem na lewej stronie 30''-1' 4. Superman - jednoczesne unoszenie ramion i nóg w leżeniu na brzuchu x20 – pamiętaj aby napinać brzuch przy tym ćwiczeniu bo inaczej zamiast wzmacniać plecy to będą Cię bolały. 5. Brzuszki x 15 – z tego filmu masz tylko zwrócić uwagę na ustawienie nóg i stóp- czyli nie używasz obciążenia- tylko robisz brzuszki z tym ustawieniem https://www.youtube.com/watch?v=u3vZEXANq4A 6. Przysiad z wyskokiem x 10-15 Zwróć uwagę na to aby dobrze lądować- palce pięty a nie na całą stopę- wykonując ćwiczenia myśl o tym jak je wykonać – pozostałe wskazówki w filmie https://www.youtube.com/watch?v=vZYz8YXNck

7. **Wykrok do przodu do przodu i do tyłu** x 5 na nogę (czyli jeden wykrok w przód i w tył to jest liczone jako 1 powtórzenie/ od razu robimy wykrok w przód i w tył jedną nogą/ dopiero jak skończę zmieniam nogę)

W filmie pan tłumaczy jak wykonać poprawnie – nie robimy do boku

<https://www.youtube.com/watch?v=qdi9jJ0XbQA>

Ćwiczenia wykonujemy w 3 seriach/ odpoczywamy około 2-3' pomiędzy seriami

Środa 27.05.2020r.

Temat	Trening z własnym ciężarem ciała
Treści kształcenia	<ol style="list-style-type: none">1. Rozwój sprawności motorycznych i sensorycznych2. Kształtowanie koordynacji wzrokowo-ruchowej3. Wzmacnianie mięśni korpusu
Materiały i ćwiczenia na lekcję	<p>Każde zadanie poprzedzacie rozgrzewką: 5' pobudzenia w formie skoków na skakance lub ich imitacji- jeśli nie masz lub 30'' biegu bokserskiego w miejscu lub truchtu w miejscu 30''- i tak na zmianę przez 5'</p> <p>Następnie: 20 pajacyków normalnych 20 pajacyków do przodu 20 pajacyków na zmianę 10 przysiadów W podporze praca nóg do klatki piersiowej x10 na nogę W leżeniu na plecach unoszenie bioder do napięcia pośladków x 20 (nogi ugięte w kolanach blisko pośladków)</p> <p>ZADANIE: Dziś wychodzę z propozycją treningu wzmacniającego przy użyciu własnego ciężaru ciała i piłeczki tenisowej. Trening jest poprowadzony przez trenera zajmującego się młodzieżą Piotra Malca, który na swojej stronie umieścił właśnie ten materiał. https://www.facebook.com/gettingstrongerpl/videos/2966692063391310/</p> <p>✔️ Druga propozycja:</p> <ul style="list-style-type: none">✔️ A1 Rzuty piłką o podłoże w pozycji niedźwiedzia (10 rzutów na rękę)✔️ A2 Aniołki z przekazywaniem piłki z ręki do ręki (15 powtórzeń)✔️ A3 Rzuty z ręki do ręki w staniu jednoonóż (30 sekund na nogę)✔️ B1 Przysiad wykroczny - upuszczenie piłki i złapanie po jednym koźle (12 powtórzeń na nogę)✔️ B2 Podpór bokiem - przekładamy piłkę za plecy i łapiemy z przodu (30 sekund na stronę)✔️ B3 Marsz w moście biodrowym - przetaczamy piłkę pod biodrami i zmieniamy uniesioną nogę (10-12 powtórzeń na nogę)✔️ C1 Rytmiczne rzuty o ziemię dwiema piłkami oburącz (60 sekund - staramy się wykonywać to ćwiczenie jak najszybciej)✔️ C2 Przetaczanie piłki wokół nogi postawnej (60 sekund na nogę)✔️ C3 Żonglerka udami (60 sekund) <p>⚡ Jeśli chodzi o organizację treningu, to wygląda identycznie jak w przypadku poprzedniego - ćwiczenia oznaczone taką samą literą wykonujemy bez odpoczynku między nimi i dopiero po wykonaniu wszystkich serii przechodzimy dalej:</p> <ul style="list-style-type: none">✔️ A1 → A2 → A3 / x3✔️ B1 → B2 → B3 / x4✔️ C1 → C2 → C3 / x3 - ∞ ⚡

Czwartek 28.05.2020r.

Temat	Ćwiczenia kondycyjno-siłowe
Treści kształcenia	<ol style="list-style-type: none">1. Rozwój wytrzymałości siłowej2. Wzmacnianie mięśni całego ciała3. Wzmacnianie silnej woli i psychiki poprzez pracę na czas i próbę wytrzymania narzuconego tempa
Materiały i ćwiczenia	<p style="text-align: center;">Każde zadanie poprzedzacie rozgrzewką:</p> <p>5' pobudzenia w formie skoków na skakance lub ich imitacji- jeśli nie masz lub 30'' biegu bokerskiego w miejscu lub truchtu w miejscu 30''- i tak na zmianę przez 5'</p> <p>Następnie:</p> <ul style="list-style-type: none">20 pajacyków normalnych20 pajacyków do przodu20 pajacyków na zmianę10 przysiadówW podporze praca nóg do klatki piersiowej x10 na nogęW leżeniu na plecach unoszenie bioder do napięcia pośladków x 20 (nogi ugięte w kolanach blisko pośladków) <p style="text-align: center;">ZADANIE:</p> <p>Ten trening jest bardzo krótki, ale intensywny- pracuje całe ciało, ale przede wszystkim brzuch ! To zadanie wymaga od Ciebie mocnej psychiki, wierzę, że dasz radę ☺</p> <p style="text-align: center;">Pracujemy przez 6 minut- 45'' pracy każdego ćwiczenia i bez przerwy przechodzisz do kolejnego / są 4 takie ćwiczenia i wykonujesz 2 obwody.</p> <p style="text-align: center;">SATYSFAKCJA GWARANTOWANA ☺!!!</p> <p style="text-align: center;"><u>https://www.youtube.com/watch?v=bkHuvrLxpUU</u></p> <p style="text-align: center;">Zanim zaczniesz- obejrzyj filmik i spróbuj kilka razy wykonać te ćwiczenia zanim podejdziesz do pojedynku ☺</p>

Piątek 29.05.2020r.

Temat	Ćwiczenia stabilizacyjne
Treści kształcenia	1. Kształtowanie zwinności 2. Wzmacnianie mięśni nóg, tułowia i ramion 3. Kształtowanie świadomości własnego ciała poprzez ćwiczenia stabilizacyjne
Materiały i ćwiczenia	<p>Każde zadanie poprzedzacie rozgrzewką: 5' pobudzenia w formie skoków na skakance lub ich imitacji- jeśli nie masz lub 30'' biegu bokserkiego w miejscu lub truchtu w miejscu 30''- i tak na zmianę przez 5'</p> <p>Następnie: 20 pajacyków normalnych 20 pajacyków do przodu 20 pajacyków na zmianę 10 przysiadów W podporze praca nóg do klatki piersiowej x10 na nogę W leżeniu na plecach unoszenie bioder do napięcia pośladków x 20 (nogi ugięte w kolanach blisko pośladków)</p> <p>ZADANIE:</p> <p>Dziś wychodzę z propozycją treningu wzmacniającego przy użyciu własnego ciężaru ciała i piłeczki tenisowej. Trening jest poprowadzony przez trenera zajmującego się młodzieżą Piotra Malca, który na swojej stronie umieścił właśnie ten materiał.</p> <p>https://www.facebook.com/gettingstrongerpl/videos/903219543456634/</p> <p>✔ Trzecia propozycja:</p> <ul style="list-style-type: none">✔ A1 Unoszenie ręki i nogi w pozycji niedźwiedzia z piłką na odcinku lędźwiowym (10 powtórzeń na stronę)✔ A2 Martwy ciąg jednonóż z uniesieniem kolana (10 powtórzeń na nogę)✔ B1 Przysiad jednonóż z piłką pod nogą - noga na piłce pomaga jedynie w utrzymaniu równowagi, ciężar spoczywa na nodze stojącej na podłożu. To dość trudne ćwiczenie – dla ułatwienia możesz ustawić sobie krzeselko i robić przysiad do jego wysokości, aby ograniczyć zakres ruchu. (8 powtórzeń na nogę)✔ B2 Podpór przodem na długiej dźwigni - utrzymaj stabilny tułów i nie pozwól, aby piłka spadła (60 sekund na stronę)✔ B3 Most biodrowy jednonóż - przetaczamy piłkę pod biodrami (10-12 powtórzeń na nogę)✔ C1 Żonglerka piłkami tenisowymi - jeśli nie potrafisz żonglować, nie ma lepszego czasu na naukę, niż właśnie ten moment 😊 w internecie znajdziesz mnóstwo poradników (60 sekund)✔ C2 Podrzucanie piłki w ręce stojąc jednonóż z zamkniętymi oczami (wykonaj 5-6 podrzutów każdą ręką i dopiero zmień nogę postawną)✔ C3 Odwrotna żonglerka - odbijaj piłkę podeszwami obu stóp o podłoże (60 sekund)

❄️ Jeśli chodzi o organizację treningu, to wygląda identycznie jak w przypadku poprzedniego - ćwiczenia oznaczone taką samą literą wykonujemy bez odpoczynku między nimi i dopiero po wykonaniu wszystkich serii przechodzimy dalej:

✓ A1 → A2 / x3

✓ B1 → B2 → B3 / x4

✓ C1 → C2 → C3 / x3 - ∞ ❄️