

Wychowanie Fizyczne kl.7ab

Temat: Prowadzenie rozgrzewki LA

Cele:

- odpowiednie przygotowanie organizmu do wysiłku
- uczeń umie przeprowadzić samodzielnie rozgrzewkę

Rozgrzewka WF powinna składać się z ćwiczeń biegowych podnoszących tętno, ćwiczeń ogólnorozwojowych oraz takich, które zaangażują do pracy mięśnie najbardziej obciążone podczas wysiłku. Powinna trwać kilka minut.

Przykładowe ćwiczenia :

- Kręcenie głową do przodu, do tyłu, naokoło.
 - Skłony boczne – postawa prosta, ręce opuszczone, kołysanie się na boki i sięganie do kolan (raz na jedną, raz na drugą stronę).
 - Rozciąganie mięśni naramiennych – zgięcie ręki w bok i dociąganie ramienia do klatki piersiowej za pomocą drugiej ręki.
 - Rozciąganie tricepsów – uniesienie zgiętej ręki pionowo w górę i dociąganie dłoni w dół za plecami (powtórzyć na obie strony).
 - Rozciąganie klatki piersiowej i ramion – przytrzymanie ramion w „haku” (złapanie od dołu ręki za plecami – powtórzyć na obie strony).
- 🕒 Marsz z wysokim unoszeniem kolan.
- 🕒 Skip A – trucht z wysokim unoszeniem kolan do klatki piersiowej.
- 🕒 Skip B – trucht z wysokim unoszeniem kolan do klatki piersiowej i wyprostem nogi w górę.
- 🕒 Skip C – trucht z uderzaniem piętami o pośladki.
- 🕒 Krok żołnierski – ręka wyciągnięta do przodu i marsz z unoszeniem nogi i dotykaniem palcami stopy do przeciwległej ręki (na przemian raz prawa, raz lewa noga)
- 🕒 Wieloskok – bieg w długich naprzemiennych podskokach z obszerną pracą rąk
- bieg krokiem odstawno-dostawnym

- przeplatanka
- przysiady
- podskoki

w przysiadzie:

- wyrzut nóg w tył
- wyrzut nóg w bok
- wyskok w górę i powrót
- krótkie przebieżki

Każde ćwiczenie powinno być powtórzone przynajmniej 2 razy.

Jeżeli masz ochotę to sobie poćwicz.

Wykonaj parę ćwiczeń w domu a poczujesz się lepiej.