

WYCHOWANIE FIZYCZNE kl. 7-8

Data: 4.05.2020r.

Temat: **Ćwiczenia przygotowawcze do biegów krótkich.**

Proces nauczania i doskonalenia umiejętności sprinterskich obejmuje kilka etapów. Każdy z nich wymaga stosowania odpowiednich warunków do pełnej realizacji planowanych zadań. Zaistniała sytuacja, która spowodowała, że nie chodzimy do szkoły, nie możemy wszyscy korzystać z obiektów sportowych, ścieżek biegowych w dużym stopniu ogranicza naszą aktywność ruchową.

Dlatego postarajcie się wykonać kilka ćwiczeń w warunkach domowych z akcentem sprawności ogólnej kończyn dolnych.

1. Rozgrzewka ok. 10 minut

a. Obszerne krążenie głową w lewo i w prawo

Pozycja wyjściowa: stoimy na prostych nogach, stopy na szerokość barków, ręce luźno wzdłuż tułowia. Ćwiczenie: wykonujemy krążenia głową w jedną i w drugą stronę. Ilość powtórzeń: 10 w każdą ze stron.

b. Poruszanie głową do przodu i do tyłu (ruchy potakujące)

Pozycja wyjściowa: stoimy na prostych nogach, stopy na szerokość barków, ręce luźno wzdłuż tułowia. Ćwiczenie: wykonujemy powolne ruchy głową do przodu i do tyłu. Ilość powtórzeń: 5 w każdą ze stron.

c. Krążenie barków

Pozycja wyjściowa: stoimy na prostych nogach, stopy na szerokość barków, ręce opuszczone wzdłuż tułowia. Ćwiczenie: wykonujemy powolne krążenia barków do przodu i do tyłu. Ilość powtórzeń: 10 w każdą ze stron.

d. Krążenie przedramion

Pozycja wyjściowa: stoimy na prostych nogach, stopy na szerokość barków, ręce uniesione na wysokość barków. Ćwiczenie: wykonujemy dynamiczne obroty przedramion w stawie łokciowym do przodu i do tyłu. Ilość powtórzeń: 10 w każdą ze stron

e. Krążenie nadgarstków

Pozycja wyjściowa: stoimy na prostych nogach, stopy na szerokość barków, dłonie splecione palec w palec. Ćwiczenie: wykonujemy dynamiczne krążenia nadgarstków w obie strony. Ilość powtórzeń: 10 w każdą ze stron.

f. Krążenie ramion

Pozycja wyjściowa: stoimy na prostych nogach, stopy na szerokość barków, ręce wyprostowane wzdłuż tułowia. Ćwiczenie: wykonujemy krążenia jednoczesne obracając w przód, a następnie w tył. Ilość powtórzeń: 10 w każdą ze stron.

g. Krążenie biodrami

Pozycja wyjściowa: stoimy na prostych nogach, stopy na szerokość barków, dłonie na biodrach, głowa w miejscu. Ćwiczenie: wykonujemy obszerne krążenia bioder w lewą, a następnie w prawą stronę. Ilość powtórzeń: 10 w każdą ze stron.

h. Wymachy nóg w przód i w tył

Pozycja wyjściowa: stoimy na prostych nogach, stopy blisko siebie, dłonie oparte na ścianie, ręce wyprostowane, głowa w miejscu. Ćwiczenie: prawą nogę zginamy w stawie kolanowym do wysokości bioder i następnie prostujemy ją wyrzucając w tył. Wykonujemy 10 powtórzeń i zmieniamy kończynę. Ilość powtórzeń: 10 w każdą ze stron

i. Wymachy poprzeczne nóg

Pozycja wyjściowa: stoimy na prostych nogach, stopy blisko siebie, dłonie oparte na ścianie, ręce wyprostowane, głowa w miejscu. Ćwiczenie: prawą nogę zginamy w stawie kolanowym do wysokości bioder i następnie prostujemy ją wyrzucając w tył. Wykonujemy 10 powtórzeń i zmieniamy kończynę. Ilość powtórzeń: 10 w każdą ze stron.

j. Krążenia nóg w kolanie

Pozycja wyjściowa: stoimy na prostych nogach, stopy blisko siebie, dłonie oparte na biodrach. Ćwiczenie: prawą nogę zginamy w stawie kolanowym do wysokości bioder i wykonujemy krążenia w lewo i po wykonanej serii w prawo. Ilość powtórzeń: 10 w każdą ze stron.

k. Krążenia stóp w stawach skokowych

Pozycja wyjściowa: stoimy na prostych nogach, stopy na szerokość barków, dłonie oparte na biodrach. Ćwiczenie: prawą stopę unosimy na palcach, nogę lekko zginamy w stawie kolanowym i wykonujemy krążenia piętą w lewo i wykonanej serii w prawo. Ilość powtórzeń: 10 w każdą ze stron.

Ćwiczenia sprawności kończyn dolnych w warunkach domowych

Zestaw ćwiczeń 6 serii

- bieg w miejscu z wysokim unoszeniem kolan (skip A) 15 – 20 sekund
- bieg w miejscu z uderzaniem o pośladki (skip C) 15 – 20 sek.
- nożyce (bieg w miejscu o prostych kolanach) 15 – 20 sek.
- podskoki w górę obunóż (nogi w kolanach wyprostowane) 15 – 20 sek.
- wyskoki w górę do przysiadu - 7 powtórzeń
- bieg w miejscu z wysokim unoszeniem jednej nogi (15 sekund prawa / lewa noga)
- bieg w miejscu z wysokim unoszeniem kolana i wyrzutem podudzia w górę (ćwiczenie podobne do poprzedniego z tym, że w momencie najwyższego uniesienia kolana następuje wyrzut podudzia w górę) – 15 sek.
- bieg w miejscu z wysokim podciąganiem stóp do wewnątrz (w czasie tego ćwiczenia, staramy się podciągać stopę nogi odbijającej tak wysoko, by podudzie tej kończyny uzyskało na moment poziome ułożenie – 15 sek.
- podskoki z różnorodnymi ruchami kończyn dolnych w miejscu (ćwiczący wykonuje w energicznym rytmie naprzemianstronne, stale zmieniające się ruchy kończyn dolnych – 15 sek.

Przygotuj bezpieczne miejsce do wykonywania ćwiczeń,
zachowując rozsądek podczas wykonywanych zadań ruchowych. Ćwicz
w obecności rodzica, opiekuna prawnego.