

22.06.20- 25.06.20

Branżowa Szkoła I Stopnia Przedmiot : Wychowanie fizyczne
Klasa: I t/hg, II h

Witam, Moi drodzy przesyłam Wam zadania do wykonania w tym tygodniu.
W przypadku pytań proszę o kontakt na Messenger lub na adres: r.warda@poczta.onet.pl

Pozdrawiam Anna Warda

1. Zasady organizacji obwodu stacyjnego.

Zapoznajcie się:

Metoda obwodowa charakteryzuje się tym, że
wpływa w dużym stopniu na **zwiększenie wytrzymałości**
i odporności organizmu na zmęczenie.
Wpływa również na przerost czynnościowy mięśnia sercowego
oraz doskonalenie funkcji krążenia i oddychania.

Jest to metoda idealna dla początkujących lub jako trening regeneracyjny lub wprowadzający po przerwie lub kontuzji. W nieco mniejszym stopniu wpływa na wzrost przekroju fizjologicznego mięśni, jednak jest w zupełności wystarczająca dla osób początkujących.

Trening obwodowy polega na wykonaniu zestawu ćwiczeń **po kolei**, jedno po drugim. Po zakończeniu wykonywania wszystkich ćwiczeń (**obwód**) **odpoczywamy**, po czym wykonujemy kolejny obwód zaczynając od ćwiczenia pierwszego w kolejności. Wykonujemy odpowiednią dla naszego zaawansowania ilość obwodów.

Ogólne założenia treningu obwodowego:

Łączna ilość ćwiczeń w treningu 8-12

Ilość serii w ćwiczeniu 1

Ilość powtórzeń 10-20

Obciążenia - 50-60 % ciężaru maksymalnego

Czas przerw między ćwiczeniami - brak. Między obwodami 3-5 minut

Jeden obwód może składać się z ćwiczeń na wszystkie partie ciała tzw. FBCW (z ang. Full Body Circuit Workout, czyli obwodowy trening całego ciała) lub może być skierowany na specyficzne cele czy partie ciała. Najlepiej kiedy następujące po sobie ćwiczenia różnią od siebie pozycją czy wykorzystywanym do nich sprzętem.

Przykładowy zestaw ćwiczeń:

- 1) Napinanie mięśni brzucha leżąc
- 2) Przysiady klasyczne
- 3) Napinanie mięśni grzbietu w leżeniu na brzuchu
- 4) Podciąganie na drążku
- 5) Pompki klasyczne
- 6) Wyciskanie obciążenia siedząc
- 7) Uginanie ramion z obciążeniem
- 8) Pompki w podporze tyłem

Realizacja - w praktyce wykonujemy jedno po drugim ćwiczenia 1,2,3,4,5,6,7 i 8. Dopiero w tym momencie odpoczywamy i zaczynamy kolejny obwód. Czyli, po wykonaniu wszystkich

ćwiczeń odpoczywamy i zaczynamy nowy obwód. Po wykonaniu wszystkich zaplanowanych obwodów kończymy trening.

2. Ćwiczenia wzmacniające różne partie mięśni.

Objaśnienia:

leżenie przodem- leżenie na brzuchu, leżenie tyłem- leżenie na plecach

PW- pozycja wyjściowa

R- ruch

RR- ręce, NN- nogi

PR- prawa ręka, LR- lewa ręka

PN- prawa noga, LN- lewa noga

T- tułów

mm- mięśnie

Wykonajcie rozgrzewkę- powtórzcie ćwiczenia jeden raz lub więcej:

ROZGRZEWKA:

Przysiad- wstanie z naprzemiennym kopnięciem N w przód	Imitacja walki z mini workiem bokserskim	Przenoszenie ciężaru ciała z boku na bok
x 10	ok.30 sek.	x16
Przysiad+ wstanie z uniesieniem kolana do łokcia		Skip C w miejscu z NN szeroko
naprzemienni NP./NL x 20		ok.1min.
„Koci grzbiet”	Naprzemienny wyprost PN i LR/ LN i PR	
x 6	x 16	

Wykonajcie trening CAŁEGO CIAŁA BEZ SPRZĘTU- SERIA x3: Praca 30”+ przerwa 10”. Jeśli nie dasz rady zrobić 3 serii odpuść- zrób mniej.

Do mierzenia czasu zastosujcie **timer** 30+ 10, który znajdziesz np. w Internecie.

Między seriami zrobcie przerwę 30 sek.- 2 min., w zależności od potrzeb i możliwości.

-	1.Pompka- leżenie+ wyprost i uniesienie RR.		2.ROBAK- - Skłon w przód do podporu- "marsz rr" w przód i powrót- wstanie.
	3.Leżenie przodem- jednoczesne wznosy RR i NN+ RR wykonują ruch "żabki".		4.Wykrok w przód (ciężar ciała na N wykroczonej)- IMITACJA SZYBKICH CIOSÓW BOKSERSKICH
	5. DESKA na przedramionach (NN szeroko).		6.DESKA+ przeskoiki szeroko/ wąsko

Porozciągajcie się:
ROZCIĄGANIE:

Pozycja psa z głową w dół Wytrzymać 3 sek. Wykonać ok, 4 ruchy NN (uginanie/prosto wanie naprzemienne kolan)	Przejsć do leżenia i pozycji: na 3 sek. Następnie przesunąć T w tył i usiąść na piętach 5 sek.	Skłon w bok
te 3 poz. powtórzyć kolejno x3		x 3 na każdą stronę
	Ze stania wykonać klęk podparty i naprzemienny wymach RR w podporzewrócić do pw.	
wytrzymać 10 sek.	powtórzyć x6	wytrzymać 10 sek.

