

KARTA LEKCJI

1. Data wysłania: 07.04
2. Klasa: 4 i 5
3. Przedmiot: **wychowanie fizyczne**
4. **Temat lekcji: Rozgrzewka i jej wpływ na wysiłek fizyczny.**
Nr lekcji 1: Rozgrzewka – definicja.
Nr lekcji 2: Zasady rozgrzewki.
Nr lekcji 3: Dlaczego rozgrzewka przed wysiłkiem jest tak istotna?
Nr lekcji 4: Ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha.
5. Z dzisiejszej lekcji zapamiętaj (Kryteria Sukcesu- KS):
 - a) potrafię wyjaśnić pojęcie rozgrzewki,
 - b) znam zasady przeprowadzenia rozgrzewki,
 - c) wiem dlaczego rozgrzewka przed wysiłkiem jest istotna,
 - d) znam kilka ćwiczeń wzmacniających mięśnie brzucha.
6. Na wykonanie zadania masz czas do: -
7. Przebieg lekcji z czynnościami, które musisz wykonać: proszę przeczytaj z uwagą przygotowany materiał.

1. Co to jest rozgrzewka?

Rozgrzewka – jest to kompleks ćwiczeń fizycznych o narastającej intensywności, wykonywanych przed treningiem właściwym. Ma ona na celu przygotowanie organizmu do bezpiecznego i efektywnego wykonywania zadań ruchowych zawartych w treningu.

2. Zasady rozgrzewki:

- a) Nie ma jednego „złotego” zestawu, który sprawdziłby się w każdej sytuacji. Pamiętaj, że ćwiczenia powinny być dobrane do rodzaju aktywności. Nieco innego przygotowania wymaga trening biegowy, innego trening siłowy.
- b) Rozgrzewka powinna trwać ok. 15 minut (nie krócej niż 10 minut i nie dłużej niż 25 minut). Oczywiście nie oznacza to, że musisz ją wykonywać z zegarkiem w ręce. Jej długość zależy od tego, jak będzie wyglądał sam trening: im jest on dłuższy i bardziej wyczerpujący, tym solidniejsza powinna być rozgrzewka.
- c) Rozgrzewaj się dwuetapowo. Pamiętaj, aby rozgrzewkę zaczynać od ćwiczeń ogólnorozwojowych, a kończyć na ćwiczeniach angażujących partię ciała, które będą najsilniej eksploatowane podczas treningu właściwego.

Przykładowa rozgrzewka:

1. Lekki trucht przez 3 minuty.
2. Ćwiczenia w truchcie:
 - opuszczanie rąk do ziemi (na zmianę raz lewa, raz prawa);
 - krążenia ramion (lewa, prawa, obie do przodu, do tyłu, na końcu krążenia obiema rękami w przeciwnych kierunkach);

- bieg tyłem;
- bieg skrzyżny (przeplatanka) lewym bokiem do kierunku biegu, następnie prawym;
- podskoki z naprzemiennymi wymachami rąk w górę i unoszeniem kolan.

3. Ćwiczenie w marszu: wyciągnięcie rąk do przodu i naprzemienne wymachy nogą z dotknięciem palcami stopy do dłoni (po 8 powtórzeń na nogę).

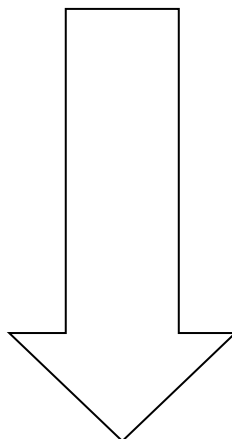
4. Ćwiczenia w miejscu (po 8 powtórzeń każde):

- opad tułowia do przodu, ręce w bok, skręty tułowia zamachem rąk (skrętoskłony);
- krążenia biodrami raz w jedną, raz w drugą stronę;
- krążenia kolan (do środka, na zewnątrz, razem w obie strony);
- krążenia nadgarstków i w stawach skokowych;
- przysiady.

5. Ćwiczenia w parterze (po 10 powtórzeń każde):

- pompki;
- brzuszki;
- nożyce pionowe w leżeniu na brzuchu;
- deska (30 sekund).
- krążenia ramion (lewa, prawa, obie do przodu, do tyłu, na końcu krążenia obiema rękami w przeciwnych kierunkach);
- bieg tyłem;
- bieg skrzyżny (przeplatanka) lewym bokiem do kierunku biegu, następnie prawym;
- podskoki z naprzemiennymi wymachami rąk w górę i unoszeniem kolan.

Przejdź dalej 😊



3. Dlaczego rozgrzewka przed wysiłkiem jest tak istotna?



4. Ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha.

- pozwalają utrzymać wyprostowaną postawę ciała,
- ułatwiają wykonywanie dużej ilości ruchów,
- dzięki napinaniu i rozkurczaniu umożliwiają wiele funkcji, nawet tak podstawowych, jak oddychanie czy mowa
- wraz z żebrami osłaniają organy wewnętrzne, chroniąc przed urazami

Dlaczego jeszcze warto poznać ćwiczenia na mięśnie brzucha?

Bo ładnie wyrzeźbiony brzusek to nie tylko powód do dumy zarówno dla kobiet jak i mężczyzn, ale dobra podstawa do kolejnych ćwiczeń. Mięśnie brzucha wraz z mięśniami pleców stabilizują kręgosłup, pozwalając na trenowanie z większymi ciężarami.

- a) przygotuj krótką rozgrzewkę wraz z ćwiczeniami rozciągającymi – zaprezentujesz kiedy spotkamy się w szkole,
- b) wykonaj ćwiczenia wg filmu z podanego linku.
- c) **sprawdź , co zapamiętałaś/ zapamiętałeś,**

Czy potrafisz wyjaśnić pojęcie rozgrzewki?

Czy potrafisz prawidłowo przeprowadzić rozgrzewkę?

Czy znasz korzyści płynące z przeprowadzenia rozgrzewki?

Jakie funkcje pełnią mięśnie brzucha?

https://www.youtube.com/watch?v=8_V-yTm1WBU