**Wychowanie fizyczne** 2.06.2020 **Klasa VIII**

Temat: *Ćwiczenia wzmacniające siłę mięśni brzucha i obręczy barkowej.*

**Poznają i proponują różne formy ćwiczeń.**

**Wykonuje wybrane próby kondycyjnych i koordynacyjnych zdolności motorycznych.**

**Burpees** to ćwiczenie łączące w sobie zalety treningu siłowego i aerobowego. Wymyślił je w latach 30. XX wieku amerykański fizjolog, Royal H. Burpee, jako proste narzędzie do oceny kondycji fizycznej. Wkrótce burpees stały się elementem testów wydolnościowych w armii USA. Do dziś ćwiczenie to uchodzi za podstawowy miernik zwinności, koordynacji i siły, a poza tym stanowi doskonałe uzupełnienie treningu ogólnorozwojowego.

**Burpees – jak wykonywać?**

1. Stań prosto.

2. Zrób przysiad, a następnie dotknij rękami podłogi (uwaga! nie kucaj! stopy powinny w całości przylegać do podłoża – wymaga to nieco rozciągnięcia, dlatego jeśli masz z tym kłopoty, popracuj nad elastycznością wykonując regularnie [stretching](http://wformie24.poradnikzdrowie.pl/zajecia-i-treningi/cwiczenia-rozciagajace-czyli-stretching-zdjecia_37609.html)).

3. Skokiem wyciągnij obie nogi do tyłu przechodząc tym samym do pozycji deski.

4. Zrób [pompkę](http://wformie24.poradnikzdrowie.pl/cwiczenia/damskie-pompki-na-kolanach-jak-je-robic-zeby-ujedrnic-biust-i-ramiona_42412.html) zbliżając klatkę piersiową do podłogi (pamiętaj o prostych plecach!).

5. Skokiem wróć do pozycji przysiadu.

6. Wstań.

7. Jeszcze zanim zupełnie się wyprostujesz, wyskocz do góry unosząc ręce nad głowę.

Jeśli jesteś początkujący i podstawowy wariant burpee jest dla ciebie za trudny, możesz ułatwić sobie zadanie rezygnując z pompki (po zrobieniu deski po prostu wróć do pozycji przysiadu).

**Burpees – na co zwrócić uwagę podczas wykonywania?**

* nie zatrzymuj się - nawet najkrótsza przerwa między sekwencjami sprawia, że dużo trudniej wznowić wysiłek;
* nie spiesz się - większość osób zaczyna zbyt szybko i potem brakuje im sił. Lepiej robić burpees w umiarkowanym, ale jednostajnym tempie, bez nagłych zrywów powodujących zadyszkę;
* oddychaj - miarowy oddech pozwala wejść w rytm i zrobić więcej powtórzeń;
* dbaj o prawidłową technikę - pamiętaj o prostym kręgosłupie w trakcie robienia deski; podczas wykonywania pompki opuszczaj ciało równomiernie zamiast zniżać tylko brzuch i biodra.

## Burpees – plany treningowe

Jest wiele możliwości wykorzystania burpees. Można na przykład traktować je jako oddzielny trening ogólnorozwojowy. Wówczas zaczynamy od 10-15 minutowej rozgrzewki, a następnie ustalamy, przez ile minut będziemy wykonywać ćwiczenie. Poniżej znajdziesz kilka wariantów treningu burpees w zależności od poziomu sprawności.

**Początkujący**: 4 serie po 2 minuty, pomiędzy każdą serią 1 minuta odpoczynku.

**Średniozaawansowani:** 6 serii po 2 minuty z 1 minutą odpoczynku między seriami lub 4 serie po 3 minuty z minutą odpoczynku między seriami.

**Zaawansowani:** 6 serii po 3 minuty, 1 minuta odpoczynku pomiędzy każdą serią.

**Eksperci:** 6 serii po 3 minuty z 30-sekundowym odpoczynkiem między seriami.

Inną możliwością jest wykorzystanie burpees do treningu interwałowego. Wtedy przykładowy trening może wyglądać następująco:

* 4 minuty rozgrzewki
* 30 sekund wykonywania burpees
* 30 sekund truchtu

Dwa powyższe punkty powtarzać przez 2-3 minuty.

* 4 minuty rozciągania

………………………………………………………………………………………………….

**Wychowanie fizyczne** 3.06.2020 **Klasa VIII**

Temat: *Ćwiczenia wzmacniające siłę mięśnie grzbietu i ud.*

**Uczeń poznaję ćwiczenia wzmacniające poszczególne partie mięśni grzbietu, pośladków i nóg.**

**Demonstruje ćwiczenia w leżeniu.**

Ćwiczenia na leżąco możesz wykonywać, gdy masz gorszy dzień lub brakuje ci energii do treningu. Dzięki nim skutecznie wzmocnisz mięśnie całego ciała, w tym brzucha, ud i pośladków. Od dziś lenistwo nie jest już wymówką!

**Ćwiczenia na leżąco** dobrze rozwijają siłę mięśniową i poprawiają zmysł równowagi.

**1. Ćwiczenia na leżąco: "superman"**

Połóż się na brzuchu twarzą do podłogi, ramiona wyciągnij przed siebie. Podnieś jednocześnie ręce i nogi kilka centymetrów nad ziemię, wytrzymaj 5 sekund, a następnie powoli opuść. Powtarzaj ćwiczenie przez minutę. Ćwiczenie doskonale wzmacnia mięśnie pleców i pośladków.

**2. Ćwiczenia na leżąco: podnoszenie nóg i tułowia w leżeniu na boku**

Połóż się na prawym boku. Prawą ręką złap za lewe biodro, drugą rękę umieść na podłodze naprzeciwko ramienia. Ugnij prawą nogę, a lewą podnieś na wysokość bioder – palce powinny być obciągnięte. Wspierając się na lewej ręce, unieś tułów aż do wyprostowania łokcia, jednocześnie podnosząc lewą nogę jak najwyżej. Następnie wróć do pozycji leżącej i powtórz ruch od początku. Dzięki temu ćwiczeniu wymodelujesz uda, pośladki i ramiona.

**3. Ćwiczenia na leżąco: podnoszenie nóg w leżeniu na brzuchu**

Połóż się na brzuchu twarzą zwróconą do podłoża, splecione ręce umieść nad głową. Czoło oprzyj na przedramionach. Ugnij nogi w kolanach pod kątem prostym, podeszwy stóp powinny być równoległe do podłoża. Napinając mięśnie pośladków, unoś zgięte nogi ruchem sprężynującym do góry. Zrób 12 uniesień. To ćwiczenie widocznie ujędrni pośladki i uda.

**4. Ćwiczenia na leżąco: ćwiczenie z piłką między nogami**

Połóż się na brzuchu z uniesionym tułowiem, opierając się na przedramionach. Wyprostuj i złącz nogi. Unieś lewe biodro nad ziemię. Prawą nogę wyciągnij lekko przed siebie i ugnij w kolanie. Między udem a łydką lewej nogi umieść małą piłkę gimnastyczną lub, jeśli nie masz piłki, gruby koc zwinięty w rulon. Następnie rytmicznie unoś nogę do góry. Podczas ćwiczenia powinnaś wyraźnie czuć pracę mięśni pośladkowych. Powtórz na każdą stronę po 10-15 razy w trzech seriach.

**5. Ćwiczenia na leżąco: plank z unoszeniem nogi**

Zacznij od [pozycji deski](http://wformie24.poradnikzdrowie.pl/cwiczenia/plank-deska-jak-prawidlowo-zrobic-deske-wideo_39147.html) – upewnij się, że stopy są złączone, a dłonie znajdują się dokładnie pod barkami. Zachowując wyprostowane ręce, skręć tułów i oprzyj się na prawym biodrze. Prawe kolano lekko ugnij i umieść przed sobą. Następnie dynamicznie wyprostuj prawą nogę i wróć do pozycji deski z prawą nogą oderwaną od podłogi, uniesioną nieco ponad linię tułowia. Ponownie skręć tułów i oprzyj się na biodrze. Wykonaj od 15 do 30 płynnych, dynamicznych powtórzeń.

**6. Ćwiczenia na leżąco: niepełne brzuszki ze skrętem tułowia**

Ta mała modyfikacja popularnych brzuszków pozwoli na wzmocnienie mięśni skośnych brzucha. Usiądź na podłodze z lekko ugiętymi nogami, pięty oprzyj o podłoże, ugięte ręce trzymaj blisko klatki piersiowej. Odchyl tułów do tyłu o 45 stopni. Powróć do pozycji początkowej, a następnie znów odchyl się do tyłu jednocześnie skręcając tułów raz w prawo, raz w lewo około czterech razy. Pamiętaj, by nie odchylać się całkowicie (za każdym razem tylko do 45 stopni). Powtarzaj ćwiczenie przez 45 sekund.

**7. Ćwiczenia na leżąco: unoszenie nogi i ręki z ciężarkiem**

Do tego ćwiczenia potrzebny jest mały ciężarek o wadze 0,5-1 kg lub butelka z wodą. Połóż się na prawym boku. Unieś tułów opierając się na prawym przedramieniu. Prawą nogę ugnij w kolanie. Weź do lewej ręki mały ciężarek i unieś ją prostopadle do góry. Następnie unieś lewą wyprostowaną nogę pod kątem 45 stopni pamiętając, aby palce były obciągnięte do dołu. W tym samym czasie opuść rękę z ciężarkiem w kierunku nogi, aby utworzyła z podłożem kąt 45 stopni. Wróć do pozycji wyjściowej. Wykonaj po 12 unoszeń na lewą i prawą stronę ciała.

**8. Ćwiczenia na leżąco: unoszenie bioder i rąk z ciężarkami ( może być butelka wody)**

Połóż się na plecach, nogi ugnij lekko w kolanach. Weź do rąk małe, 0,5-1 kg ciężarki. Ugnij ręce w łokciach tak, by przedramiona były prostopadłe do podłogi. Jednocześnie unieś biodra jak najwyżej do góry, a ciężarki w linii prostej nad głowę. Pamiętaj o napinaniu mięśni pośladków. Wykonaj 15 powtórzeń.

**9. Ćwiczenia na leżąco: nożyce z unoszeniem ciężarków**

Połóż się na plecach. Wyprostuj nogi i unieś tak, by tworzyły z podłogą kąt prosty. Trzymając w obu dłoniach ciężarki, ugnij ręce w łokciu pod kątem 90 stopni, aby przedramiona leżały prostopadle do podłogi. Zacznij powoli obniżać lewą nogę do dołu (cały czas powinna być wyprostowana), a ciężarki przenieś płynnym ruchem nad głowę i za siebie, żeby hantle znalazły się na wysokości uszu. Wznoszenie nogi i rąk wykonuj jednocześnie, podobnie opuszczanie. Wróć do poprzedniej pozycji i powtórz ten sam ruch z prawą nogą. Ćwicz przez 1 minutę unosząc i opuszczając nogi naprzemiennie. To ćwiczenie świetnie wzmacnia mięśnie brzucha i ramion.

**10. Ćwiczenia na leżąco: trzymanie piłki (lub poduszki) ręką i nogą**

Połóż się na plecach, ręce i nogi unieś do góry prostopadle do podłoża. Między nogami i rękami umieść piłkę (piłka powinna stykać się z nogami tuż nad kolanem). Następnie opuść jednocześnie lewą rękę i prawą nogę kilka centymetrów nad ziemię. Powróć do poprzedniej pozycji, po czym opuść tym razem prawą rękę i lewą nogę. Powtórz 25-30 razy. Ćwiczenie jest bardzo proste, ale skuteczne. Dzięki trzymaniu piłki ręką i nogą jednocześnie, intensywnie pracują skośne mięśnie brzucha.

………………………………………………………………………………………………

**Wychowanie fizyczne** 4.06.2020 **Klasa VIII**

Temat. Technika kozłowania i podań piłki w koszykówce.

**Uczeń wykonuje i stosuje w grze techniczne i taktyczne elementy gier.**

Filmiki do oglądnięcia.

1.Technika rzutu

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

2. Technika poruszania się w ataku.

<https://www.youtube.com/watch?v=AW3U6oLNDCc>

3. Technika kozłowania.

<https://www.youtube.com/watch?v=Qy1lb6FPAog>

4. Technika podań i chwytów

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

5. Technika poruszania się w obronie.

<https://www.youtube.com/watch?v=5oMVtzx4nW0>