**Wychowanie fizyczne** 02.06. 2020 **Klasa III**

**Temat:** *Ćwiczenia wzmacniające siłę mięśni nóg z wykorzystaniem* ***schodów.***

**Uczeń wykonuje wybrane ćwiczenia koordynacyjno – zwinnościowe.**

**Poznajemy ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne.**

**Samoocena możliwości ucznia.**

**Ćwiczenia na schodach** nie należy do najłatwiejszych, ale daje znakomite efekty: rzeźbią pośladki, podnoszą wydolność i spalają ponad 900 kcal na godzinę. To o 300 kcal więcej niż umiarkowany bieg po płaskim terenie. Trening z wykorzystaniem schodów, na który składają się ćwiczenia ogólnorozwojowe (pompki, wypady, wznosy) i kondycyjne (biegi i skoki) to jeden z najskuteczniejszych sposobów na utratę kilogramów i poprawę wydolności. Podczas treningu pracuje wiele grup mięśniowych, a w szczególności nogi i pośladki, które z każdym pokonanym stopniem stają się szczuplejsze, bardziej jędrne i napięte. Ćwiczenia poprawiają też szybkość i koordynację ruchową, bo wskakiwanie na kolejne schodki wymaga bardzo zwinnych, precyzyjnych ruchów.

**Jak wybrać miejsce do ćwiczeń?** Schody, na których zamierzasz ćwiczyć powinny być dość szerokie, aby podczas biegu nie zahaczać o ścianę czy poręcz. Powinny mieć przynajmniej 10 stopni i najlepiej lekko chropowatą powierzchnię, która zwiększy przyczepność. Nie mogą być śliskie, bo ewentualny upadek może być bardzo niebezpieczny. Dobrze, jeśli z boku posiadają poręcz, o którą można się lekko oprzeć. Miejsca nadające się do treningu to schody w parku, w domu, w bloku. Ważne jednak, aby nie poruszało się nimi dużo ludzi, bo wtedy będziemy blokować ruch.

Obejrzyj wideo, na którym trenerka Monika Le Felic pokazuje przykładowe ćwiczenia na schodach.

<https://youtu.be/u5K1T9G9HMA>

**Rozgrzewka** Bieg przez ok. 5 min.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Ćwiczenie** | **Wersja dla początkujących** | **Wersja dla zaawansowanych** |
| Przysiad z unoszeniem kolan | 3 serie x 4 powtórzenia | 3 serie x 8 powtórzeń |
| Wbieganie i zbieganie po schodach | 4x góra + dół | 8 x góra + dół |
| Pompka na stopniu | 2 serie x 4 powtórzenia | 2 serie x 8 powtórzeń |
| Wskoki na stopnie | 2 serie x 8 wskoków | 3 serie x 8 wskoków |
| 1 x pompka + 8 x przyciąganie nogi w stronę łokcia | 2-4 serie | 4-8 serii |

**lub**

## 1. Rozgrzewka

W ramach rozgrzewki przez 3 minuty maszeruj w górę i w dół schodów. Pamiętaj o pracy rąk, prostych plecach i napiętym brzuchu.

## 2. Ćwiczenia

Wykonaj po 10 powtórzeń następujących ćwiczeń (dynamicznie i bez robienia przerw!):

**Skoki obunóż** – złącz nogi i w szybkim tempie wskocz po kolei na 10 stopni, a następnie swobodnie zbiegnij w dół. Skacząc lekko uginaj kolana i pomagaj sobie rękami.

**Wyrzuty nóg w tył** – ustaw się na dole schodów i oprzyj się rękami o trzeci stopień. Jednym susem wskocz prawą nogą na drugi stopień, a lewą wyrzuć do tyłu. Następnie zmień stronę i wskocz lewą nogą na drugi schodek, a prawą wyrzuć w tył. Powtarzaj ruch na przemian wykonując po 10 skoków na lewą i prawą nogę.

**Odwodzenie nogi** – usiądź prawym bokiem na trzecim schodku od dołu. Oprzyj prawy łokieć o czwarty stopień i ugnij nogę po tej samej stronie ciała wysuwając udo przed siebie. Lewą nogę wyprostuj i skieruj w dół schodów. Napnij brzuch i unieś bokiem lewą nogę do wysokości bioder, a następnie opuść zatrzymując 1-2 cm nad ziemią. Zrób po 5 powtórzeń na prawą i lewą stronę.

**Pompki francuskie** – usiądź na drugim schodku od dołu, złącz wyprostowane nogi i oprzyj pięty na podłożu. Podeprzyj się od tyłu na rękach kładąc dłonie na trzecim stopniu (łokcie ugięte skierowane do tyłu). Na przemian prostuj i uginaj łokcie unosząc biodra w górę i w dół nad pierwszym stopniem. Zrób 10 takich pompek.

**Skoki na boki** – ustaw się na dole schodów. Ugnij kolana i wskocz prawą nogą w prawo na drugi stopień, potem lewą nogą w lewo na czwarty stopień, znowu prawą w prawo na szósty schodek itd. Skacz dynamicznie z boku na bok za każdym razem pokonując po dwa stopnie. Zaangażuj ręce. Po wejściu na szczyt schodów zbiegnij i zacznij ćwiczenie od początku. Zrób po 10 skoków na prawą i lewą nogę.

**Wspinaczka** – stań na dole schodów, zrób szeroki wykrok do przodu i postaw prawą stopę na trzecim schodku. Dostaw drugą nogę, a następnie od razu wykonaj wykrok lewą nogą stawiając ją na szóstym stopniu. Dostaw prawą nogę i ponownie zrób wykrok do góry. Wspinaj się w ten sposób po schodach zaczynając raz od prawej, raz od lewej nogi. Zrób po 10 wykroków na każdą stronę.

## 3. Bieg

Przez 3 minuty wbiegaj na schody, a po dotarciu na szczyt zbiegaj truchtem. Zrób tyle rund ile dasz radę w wyznaczonym czasie. Utrzymuj stale wysokie tempo.

## 4. Przerwa

W czasie przerwy odpoczywaj przez 2 minuty.

## 5. Zakończenie

Na zakończenie treningu maszeruj w górę i w dół schodów przez 2 minuty. Następnie wykonaj kilka [ćwiczeń rozciągających](http://wformie24.poradnikzdrowie.pl/zajecia-i-treningi/stretching-statyczny-cwiczenia-na-rozciaganie-po-treningu_37078.html) – skup się przede wszystkim na dokładnym rozciągnięciu łydek, ud i mięśni pośladkowych.