

Zajęcia z Wychowania Fizycznego dla studentów GUMed

Temat zajęć: Supersylwetka – ćwiczenia w obwodzie stacynym

Ze względów bezpieczeństwa prosimy abyś ćwiczył uważnie, trzymał się kolejności ćwiczeń i stosował przerwy minimum 1'30"sekundowe pomiędzy zadaniami. Mierz siły na zamiary. Pamiętaj najważniejsze jest Twoje zdrowie i bezpieczeństwo.

Prezentowane ćwiczenia należy wykonać w obwodzie stacynym. Sugeruje się wykonanie 2 obwodów stacynych podczas jednej jednostki treningowej.

Zadania szczegółowe :

Zadania usamodzielniające(wychowawcze): samokontrola




Motoryczność: kształtowanie siły i wytrzymałości



Umiejętności : Potrafi wpływać na kształtowanie właściwych postaw







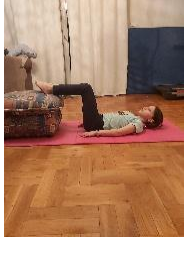


Wiadomości: Zna zależności działań w zakresie propagowania prozdrowotnych zachowań

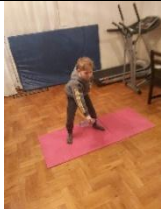






Przybory i przyrządy: krzesło, butelki z wodą, stoper





Cel zadania	Treść i zadania	Dozowanie	Uwagi
Rozgrzewka psychomotoryczna	Marsz, marsz z wysokim unoszeniem kolan	1min.	Ćwiczenia wykonywane w miejscu
Ćwiczenia pobudzające układ krążeniowo oddechowy	Trucht, skip C, skip A, podskoki obunóż, podskoki rozkroczone, podskoki rozkroczo- wykroczone(wypady),	Po 30" każde ćwiczenie	
Ćwiczenia kształtujące Mm głowy i szyi Mm RR	skłony głowy w przód i w tył, skręty głowy w prawo i w lewo, odrzuty ramion w bok, krążenia ramion w przód, krążenia ramion w tył,	Po 10X każde ćwiczenie	Ćwiczenia w postawie rozkroczonej
Mm tułowia	skręty tułowia prawo i w lewo, skłony tułowia w bo (prawa, lewa strona), skłony tułowia w przód, skłony tułowia w tył,	j.w.	Ćwiczenia w postawie rozkroczonej

Mm NN	krążenia tułowia w prawo i w lewo, wymachy nóg w przód, w bok, w tył	2x15 Prawa i Lewa noga	Ćwiczenia wykonujemy z oparciem o ścianę lub bez opierania się, wówczas ramiona trzymamy w bok
Część główna Kształtowanie wytrzymałości	„Pajacyk”	1x 50	
1'30" – 2' Przerwy			
Kształtowanie siły mięśni nóg	Wykroki z obciążeniem	1 X 10 prawa i lewa noga	
1'30" – 2' Przerwy			
Kształtowanie wytrzymałości	Bieg w miejscu z wysokim unoszeniem kolan „skip A”	1x 50	
1'30" – 2' Przerwy			

Kształtowanie siły mięśni: naramiennych, klatki piersiowej	Uginanie ramion w podporze przodem, lub w klęku podpartym	1 X 10	
	1'30" – 2' Przerwy		
Kształtowanie wytrzymałości	„Skip C”	1x 50	
	1'30" – 2' Przerwy		
Kształtowanie siły mięśni grzbietu	W leżeniu na brzuchu uniesienie klatki piersiowej i łokci z jednoczesnym ściąganiem łopatek do siebie i powrót do pozycji wyjściowej Ćwiczenie można utrudnić trzymając w rękach butelki z wodą	1 X 10	
	1'30" – 2' Przerwy		
Kształtowanie wytrzymałości	„Padnij - powstań”	1 X 20	
	1'30" – 2' Przerwy		

Kształtowanie siły Wzmacnianie mm trójgłowego ramienia	W podporze tyłem uginanie ramion.	1 X 10		
	1'30" – 2' Przerwy			
Kształtowanie wytrzymałości	„Pajacyk”	1 X 50		
				
1'30" – 2' Przerwy				
Kształtowanie siły mm skośnych brzucha	Z leżenia tyłem NN ugięte, oparte o krzesło , RR splcione na karku wznosy tułowia w górę (brzuski) ze skrętem tułowia w prawo i w lewo oraz wznosem NN naprzemiennie	1 X 10 na każdą ze stron		
	1'30" – 2' Przerwy			
Kształtowanie wytrzymałości	Bieg w miejscu z wysokim unoszeniem kolan „skip A”	1 x 50		
	1'30" – 2' Przerwy			

Kształtowanie siły mięśni naramiennych	Z postawy zasadniczej przenoszenie butelki po przekątnej od lewej nogi do wznosu ramienia w prawo w górę . To samo druga strona	1 X 10 na każdą ze stron		
	1'30" – 2' Przerwy			
Kształtowanie wytrzymałości	„Skip C”	1 x 50		
	1'30" – 2' Przerwy			
Kształtowanie siły Wzmacnianie mm pośladkowych	<i>Leżenie na plecach z nn ugiętymi pod kątem prostym w stawie kolanowym i biodrowym ułożonymi na podwyższeniu np. na krześle. Wznos bioder i powrót do pozycji wyjściowej</i>	1 X 10		
	1'30" – 2' Przerwy			
Kształtowanie wytrzymałości	„Padnij-powstań”	1 x 20		
	1'30" – 2' Przerwy			

Ćwiczenie siłowe Wzmacnianie mm brzucha i mm nóg	Leżenie na plecach. Jednoczesne unoszenie TT i nn tzw. „syczoryki” z obciążeniem (butelką) lub bez	1 X 10		
	1'30" – 2' Przerwy			
	„Poziomka”	1 x 10"		
	1'30" – 2' Przerwy			
j.w	Stanie na RR z oparciem NN i ścianę	1 x 10"		
	1'30" – 2' Przerwy			
Część końcowa Ćwiczenia rozciągające RR	Wznos RR w górę i odwodzenie jak najdalej w tył.	15"	Ćwiczenia wykonywane w miejscu	
	Rozciąganie PR - przywodzenie do klatki piersiowej Rozciąganie LR - przywodzenie do klatki piersiowej	15" 15"	Ćwiczenia wykonywane w miejscu Ćwiczenia wykonywane w miejscu	
	Chwył dłoni za plecami PR w górze Chwył dłoni za plecami LR w górze	15" 15"	Ćwiczenia wykonywane w miejscu Ćwiczenia wykonywane w miejscu	

Ćwiczenia rozciągające NN	Rozciąganie mm brzuchaty łydki	30'	W pozycji stojącej oprzyj ręce o ścianę, nogę rozciągana odstaw do tyłu, piętę dociśnij do podłoża, i wyprostuj kolano. Druga noga z przodu, zgięta w kolanie. Delikatnie, uginając ręce w łokciach, wychul się w przód do momentu, kiedy poczujesz rozciąganie łydki nogi ustawionej z tyłu. Pozycję utzymaj 30''
	Rozciąganie mm kulszowo- goleniowych	30''	W siadzie prostym, skłan tułowia w przód do kolan. Pozycję utzymaj 30'
	Rozciąganie mm czworogłowego	30''	W leżeniu na brzuchu złap obiema RR na kostę PN i przycignij do pośladka. Tą samą czynność wykonaj na LN. Pozycję utzymaj 30''
Ćwiczenia rozciągające mm brzucha.	W leżeniu na brzuchu połóż RR na podłożu jak najbliżej żeber. Prostując Ramiona unieś klatkę piersiową i rozciągnij mm brzucha	15''	Ćwiczenia wykonywane w leżeniu na brzuchu
Ćwiczenia rozciągające mm naramienne	W klęku podpartym (pozycja Klappa) połóż ramiona jak najdalej w przód i usiądź na piętach. Rozciągnij mm naramienne	15''	Ćwiczenia wykonywane w pozycji Klappa
Ćwiczenia oddechowe	Z siadu klęcznego wznos ramion w górę z jednoczesnym głębokim wdechem. Podczas wydechu ramiona wracają do pozycji wyjściowej.	1 min	Ćwiczenia wykonywane w siadzie klęcznym

DZIĘKUJEMY ZA WSPÓLNE ĆWICZENIA