

# Zajęcia z Wychowania Fizycznego dla studentów GUMed

**Temat zajęć:** Wzmacnianie mięśni ud, pośladków i brzucha.

**Bezpieczeństwo:** wszelkie przedmioty i sprzęty domowe oddalone, podłoga sucha, pomieszczenie przewietrzane,

**Zadania szczegółowe:** zadania usamodzielniające - samokontrola



**Motoryczność:** kształtowanie siły



**Umiejętności:** doskonalili technikę poznanych ćwiczeń, potrafi je prawidłowo wykonywać z z korzyścią dla swojego zdrowia i bezpieczeństwa

**Wiadomości:** rozumie potrzebę troski o ciało oraz zagrożenia wynikające z niewłaściwego stylu życia

**Przybory i przyrządy:** sprzęty domowe (krzesło, kanapa, mały stolik), mata lub koc, butelka wody 5 l., książka

Cel zadania	Treść zadania	Dozowanie	Uwagi
Rozgrzewka			
Ćwiczenia pobudzające układ krążeniowo-oddechowy	Bieg w miejscu, z wysokim unoszeniem kolan, przeskoki obunóż w przód i w tył, 3 małe podskoki i 4 duże(wyskok w górę), skip C, skip D	4 min.	Bieg w miejscu
Ćwiczenia kształtujące mm ramion	Krążenia ramion w przód, w tył, naprzemienne, odmachy ramion z opadem tułowia	1 min	Pozycja zasadnicza
mm tułowia	Krążenia bioder wP/L stronę Krążenia tułowia w P/L stronę	8 powt. jw.	Pozycja rozkroczna
mm nóg	Przysiady Przysiad i wspięcie na palce	10 powt. 8 powt.	
Rozciąganie	Skłon w przód z dotknięciem podłogi Skłon do P/L nogi Skłon w bok P/L strona Ściągnięcie ramion za plecami Pięta do pośladka P/L noga	10 s. po 10 s. po 10 s. 10 s. po 10 s.	Pozycja rozkroczna Pozycja zasadnicza

Część główna wzmacnianie			Po każdej serii 15-30 s. odpoczynku
mm nóg i pośladków	Przysiad, wyprost ze wznosem nogi bokiem w górze P/L noga	20 pow.	
	wykrok w przód, powrót ze wznosem kolana PN	10 powt.	Plecy wyprostowane, dłonie na biodrach
	wykrok w przód, powrót ze wznosem kolana LN	10 powt.	
	„narciarz”, opierając się plecami o ścianę nogi i biodra ugięte pod kątem 90 stopni	20-30 s.	
wytrzymałość	poskokami wznos kolana z dotknięciem go przeciwnym łokciem P/L strona	20 powt.	podskoki w miejscu
	wymach nogi w przód w górze z dotknięciem dłonią stopy	20 powt.	pozycja stojąca
wytrzymałość	wykrok w przód, podskokami zmiana nogi wykroczonej	10 powt	ramiona wzdłuż tułowia, za głową lub trzymają butelkę z wodą
	bieg w miejscu ze wznosem ramion w górze	30 s.	bieg w miejscu
wzmacnianie	przysiad „kick” (kopnięcie)	10 powt.	pozycja stojąca w lekkim rozkroku,

wytrzymałość	„pajac” x2 i przejście do padu	6-10 powt	wyprowadzamy kopnięcie w momencie wyprostowania nóg
mm brzucha i tułowia	podpór przodem „deska”, ze wznosem ramienia P/L	10 powt	podpór na dłoniach
	siad z odchyleniem tułowia i wyrzut P/L ramienia „boksowanie” po skosie w przód	16 powt.	
	podpór przodem (deska), wznos prostej nogi P/L	10 powt	podpór na przedramionach
	leżenie tyłem, przejście do pozycji półsiedzącej z przełożeniem książki pod uniesioną nogą P/L	20 powt	
	podpór przodem, kładzenie i zdejmowanie nóg z krzesła	10 powt.	podpór przodem na dłoniach, nogi kładziemy na krzesło i zdejmujemy pojedynczo
	leżąc tyłem wznos jednej nogi ugiętej w kolanie, druga wyprostowana nad podłogą, broda do mostka. Zmiana nóg	16 powt.	
	podpór przodem przesuwanie butelki z wodą z jednej strony na drugą	10 powt.	opcjonalnie NN mogą znajdować się na krześle

Rozciąganie	„koci grzbiet”	20 s.	klęk podparty
mm pleców	opad tułowia w klęku podpartym	20 s.	ramiona wysunięte w przód, głowa między ramionami
mm ramion i klatki piersiowej	podpór na ramionach, biodra luźno puszczone ku podłożu, wygięcie kręgosłupa w tył	20 s.	
mm brzucha			
	klęk na jednej nodze, druga wyprostowana w tył, dociskamy piętę do podłoża P/L noga	po 20 s.	klęk podparty
mm. nóg	przyciągnięcie pięty do pośladka P/L noga	po 20 s.	leżenie przodem
	przyciągnięcie wyprostowanej np. w stronę klatki piersiowej	20 s.	leżenie tyłem
	przyciągnięcie wyprostowanej np. w stronę klatki piersiowej	20 s.	leżenie tyłem
	siad rozkroczny, skłon w przód	20 s.	siad rozkroczny
mm przywodziciele	siad rozkroczny skłon do np.	20 s.	
	siad rozkroczny skłon do NL	20 s.	
Ćwiczenie oddechowe	Leżąc przenosimy RR za głowę wdech wracamy wydech	5-10 min	Leżenie tyłem
Relaks			Dowolne ułożenie ciała