

Zajęcia z Wychowania Fizycznego dla studentów GUMed

Temat zajęć: Kształtowanie wytrzymałości i siły mięśni nóg, ramion i tułowia (w domu)

- trening interwałowy 30 sekund pracy/ 30 sekund odpoczynku

Ze względów bezpieczeństwa prosimy być ćwiczyć uważnie, trzymać się kolejności ćwiczeń i stosować przerwy 30 sekundowe pomiędzy zadaniami. Nie ćwicz na dużym zmęczeniu, mierz siły na zamiary. Dozowanie ćwiczeń jest tylko naszą propozycją, możesz ćwiczyć krócej a dłużej wypoczywać, jeśli to sprawia Ci trudność. Pamiętaj najważniejsze jest Twoje zdrowie i bezpieczeństwo.

Zadania szczegółowe :

Zadania usamodzielniające(wychowawcze): samokontrola





Motoryczność: kształtowanie siły






Umiejętności : Potrafi wpływać na kształtowanie właściwych postaw






Wiadomości: Zna zależności działań w zakresie propagowania prozdrowotnych zachowań





Przybory i przyrządy: krzesło, ręcznik, zegarek lub stoper






Cel zadania	Treść i zadania	Dozowanie	Uwagi
Rozgrzewka psychomotoryczna			
Ćwiczenia pobudzające układ krążeniowo oddechowy	Trucht, skip C, skip A, podskoki obunóż, podskoki rozkroczone, podskoki rozkroczo- wykroczone (wypad),	1min. Po 30" każde ćwiczenie	Ćwiczenia wykonywane w miejscu
Ćwiczenia kształtujące			Ćwiczenia w postawie rozkroczonej
Mm głowy i szyi	skłony głowy w przód i w tył, skręty głowy w prawo i w lewo,	Po 10X każde ćwiczenie	
Mm RR	odrzuty ramion w bok, krążenia ramion w przód, krążenia ramion w tył,		
Mm tułowia	skręty tułowia prawo i w lewo, skłony tułowia w bok (prawa, lewa strona), skłony tułowia w przód, skłony tułowia w tył, krążenia tułowia w prawo i w lewo,	Jw. 5X	Ćwiczenia w postawie zasadniczej





Mm NN	<p>przysiady, wymachy nóg w przód, w bok , w tył</p> <p>w postawie rozkroczonej w oparciu o krzesło wypadki w bok(w prawo i w lewo)</p> <p>W oparciu 1N o krzesło rozciąganie PN i LN</p>	<p>10X</p> <p>10X</p> <p>10X</p> <p>Po 15"</p>	
<p>Część główna</p> <p>Zdolność motoryczna</p> <p>Wytrzymałość</p>	Bieg w miejscu	30"	
30" Przerwy			
Siła mm RR	W siadzie na krześle, RR na wysokości barków wznos RR w górę	30"	
30" Przerwy			
Wytrzymałość	Bieg w miejscu	30"	
30" Przerwy			






Siła mm RR	W siadzie na krześle, RR na wysokości barków przenos RR w przód	30"	
30" Przerwy			
Wytrzymałość	Podsłoki zmienne z dotknięciem łokciem kolana	30"	
30" Przerwy			
Siła mm RR	W ustawieniu tyłem i oparciu o krzesło RR, ugięcia i wyprosty RR (triceps)	30"	
30" Przerwy			
Wytrzymałość	Podsłoki zmienne z dotknięciem łokciem kolana	30"	
30" Przerwy			
Siła mm RR	W ustawieniu tyłem i oparciu o krzesło RR, ugięcia i wyprosty RR (triceps) o NN wyrostowanych	30"	
30" Przerwy			





Wytrzymałość	Podskoki rozkroczne- Pajace	30"	
	30" Przerwy		
Siła mm brzucha	Z siadu na krześle wznos obu NN górę i powrót do siadu	30"	
	30" Przerwy		
Wytrzymałość	Podskoki rozkroczne- Pajace	30"	
	30" Przerwy		
Siła mm brzucha	Z siadu na krześle wznos NN górę, ze skrętem tułowia i powrót do siadu	30"	
	30" Przerwy		
Wytrzymałość	Podskoki -z półprzysiadu do półprzysiadu	30"	

		30" Przerwy	
Siła mm grzbietu i pośladków	<i>W leżeniu przodem na krześle nożyce pionowe</i>	30"	
	30" Przerwy		
Wytrzymałość	<i>Podskoki -z półprzysiadu do przysiadu</i>	30"	
	30" Przerwy		
Siła mm grzbietu i pośladków	<i>W leżeniu przodem na krześle nożyce poziome</i>	30"	
	30" Przerwy		
Wytrzymałość	<i>Podskoki z wypadu do wypadu</i>	30"	
	30" Przerwy		

Siła mm grzbietu i pośladków	W leżeniu przodem na krześle z oparciem NN i RR o podłogę wznosy PN i LN w górę	30"	
30" Przerwy			
Wytrzymałość	Podskoki z wypadu do wypadu	30"	
30" Przerwy			
Siła mm grzbietu i pośladków	W leżeniu przodem na krześle wznosy NN i RR naprzemian w górę	30"	
30" Przerwy			
Wytrzymałość	Przysiad, wyskok	30"	
30" Przerwy			
Siła mm brzucha	Z leżenia tyłem NN ugięte, oparte o krzesło, RR splecione na karku wznosy tułowia w górę (brzuski)	30"	

		30" Przerwy	
Wytrzymałość	Przysiad, wyskok	30"	
			30" Przerwy
Siła mm brzucha	Z leżenia tyłem NN ugięte, oparte o krzesło, RR splecione na karku wznosy tułowia w górę (brzuszki) ze skrętem tułowia w prawo i w lewo oraz wznosem NN naprzemian	30"	
			30" Przerwy
Wytrzymałość	Poskoki obunóż	30"	
			30" Przerwy
Siła mm NN i pośladków	Z leżenia tyłem NN ugięte, oparte o krzesło, RR wzdłuż tułowia wznos bioder w górę.	30"	
			30" Przerwy

Wytrzymałość	Poskoki obunóż	30"	
	30" Przerwy		
Siła mm NN i pośladków	Z leżenia tyłem NN ugięte, oparte o krzesło, RR wzdłuż tułowia wznos bioder i NN w górę naprzemian	30"	
Część końcowa Ćwiczenia rozciągające RR	Wznos RR w górę i odwodzenie jak najdalej w tył.	15"	
	Rozciąganie PR - przywodzenie do klatki piersiowej Rozciąganie LR - przywodzenie do klatki piersiowej	15" 15	
	Chwył dłoni za plecami PR w górze Chwył dłoni za plecami LR w górze	15" 15"	

Ćwiczenia rozciągające NN	Opad tułowia w przód	15"	
	W wypadzie rozciąganie mm prawego podudzia	15"	
	W wypadzie rozciąganie mm lewego podudzia	15"	
	W postawie na 1N rozciąganie mm czworogłowego uda PN	15"	
W postawie na 1N rozciąganie mm czworogłowego uda LN	15"		
Ćwiczenia oddechowe	Ćwiczenia oddechowe ze wznosem i opustem RR	1 min	
DZIĘKUJEMY ZA WSPÓLNE ĆWICZENIA			