

Zajęcia z Wychowania Fizycznego dla studentów GUMed

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

Ze względów bezpieczeństwa prosimy być ćwiczyć uważnie, spokojnie, trzymać się kolejności ćwiczeń z przerwami około 15-30sekund pomiędzy zadaniami. Nie ćwicz na zmęczeniu, mierz siły na zamiary. Dozowanie ćwiczeń jest tylko naszą propozycją, możesz wykonać mniejszą ilość powtórzeń, 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







Cel zadania	Treść i zadania	Dozowanie	Uwagi
<p>Rozgrzewka psychomotoryczna</p> <p>Ćwiczenia pobudzające układ krążeniowo oddechowy</p> <p>Ćwiczenia kształtujące</p> <p>Mm głowy i szyi</p> <p>Mm RR</p> <p>Mm tułowia</p>	<p>Trucht, skip C, skip A, podskoki obunóż, podskoki rozkroczone, podskoki rozkroczo- wykroczone (wypady),</p> <p>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,</p> <p>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,</p>	<p>1min. Po 30” każde ćwiczenie</p> <p>Po 10X każde ćwiczenie</p> <p>Jw.</p>	<p>Ćwiczenia wykonywane w miejscu</p>  <p>Ćwiczenia w postawie rozkroczonej</p>   



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 NN</p>	<p>10X</p> <p>10X</p> <p>1 min</p>	<p>Ćwiczenia w postawie zasadniczej</p> 
<p>Część główna</p> <p>Zdolność motoryczna</p> <p>Siła mm NN</p>	<p>Wznosy ugiętej PN w górę w przód</p> <p>Wznosy ugiętej LN w górę w przód</p> <p>Wznosy prostej PN w górę w bok</p> <p>Wznosy prostej LN w górę w bok</p> <p>Wznosy prostej PN w górę w tył</p> <p>Wznosy prostej LN w górę w tył</p> <p>Półprzysiady z oparciem o krzesło</p> <p>Wypadki w przód na PN</p> <p>Wypadki w przód na PN</p>	<p>10X</p> <p>10X</p> <p>10X</p> <p>10X</p> <p>10X</p> <p>10X</p> <p>10X</p> <p>10X</p> <p>10X</p>	    

Siła mm RR	Przywodzenie i odwodzenie RR w bok w siadzie na krześle. RR na wysokości barków	10X	
	W siadzie na krześle, RR na wysokości barków wznos RR w górę	10X	
	W ustawieniu tyłem i oparciu o krzesło RR, ugięcia i wyprosty RR (triceps)	10X	
	Jw. NN proste	10X	
Siła mm NN	Z siadu na krześle wznos bioder górę i powrót do siadu.	10X	
Siła mm brzucha	Z siadu na krześle wznos PN i LN ze skrętem tułowia	10X	
	Jw. NN w górze	10X	

Siła m. grzbietu i pośladków	Z siadu na krześle wznos obu NN górną i powrót do siadu	10X	
	Jw. NN w górną	10X	
	<i>W leżeniu przodem na krześle nożycy pionowe,</i> <i>W leżeniu przodem na krześle nożycy poziome</i>	30X 30X	
	W leżeniu przodem na krześle z oparciem NN i RR o podłogę wznosy PN i LN w górną	20X	
	W leżeniu przodem na krześle jw. wznosy NN i RR naprzemian w górną	20X	

	<p>Podpór przodem</p> <p>Trzymanie pozycji „deski”</p>	30”	
Siła mm brzucha	Z leżenia tyłem NN ugięte, oparte o krzesło , RR splecione na karku wznosy tułowia w górę (brzuszki)	16X	
	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	16X	
	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	16X	
Siła mm NN i pośladków	Z leżenia tyłem NN ugięte, oparte o krzesło, RR wzdłuż tułowia wznos bioder w górę.	10X	

	Z leżenia tyłem NN ugięte, oparte o krzesło, RR wzdłuż tułowia wznos bioder i NN w górę	10X	
Siła mm NN	W leżeniu bokiem z PN opartą o krzesło wznosi i opusty PN w górę	10X	
	W leżeniu bokiem z LN opartą o krzesło wznosi i opusty LN w górę	10X	
	W siadzie rozkrocznym ściskanie NN nóg krzesła	10X	
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 W wypadzie rozciąganie mm lewego podudzia	15" 15"	
Ćwiczenia oddechowe	W postawie na 1N rozciąganie mm czworogłowego uda PN W postawie na 1N rozciąganie mm czworogłowego uda LN	15" 15"	
	Ćwiczenia oddechowe ze wznosem i opustem RR	1 min	
DZIĘKUJEMY ZA WSPÓLNE ĆWICZENIA			