

Drodzy uczniowie Szkoły Podstawowej Nr 61

W związku z zaistniałą sytuacją, kiedy nie możemy wspólnie ćwiczyć na lekcjach, a siedzenie w domu z ograniczoną aktywnością fizyczną sprzyja spadkiem sprawności fizycznej, przybieraniem na wadze, bólem mięśni, złym samopoczuciem i rozdrażnieniem. W ramach dbałości o Wasze zdrowie proponujemy różnorodne zajęcia ruchowe, które można wykonywać nie tylko na świeżym powietrzu, ale także w domu, niezależnie czy mamy dostęp do komputera czy laptopa. Poniżej zamieszczamy różne formy aktywności fizycznej, które dobieramy sobie dowolnie według możliwości czy zainteresowań. Robimy to, co lubimy a wyniki naszej pracy umieszczamy w tabelce. Można ją wydrukować, albo samodzielnie narysować i powiesić na lodówce, nad łóżkiem czy biurkiem. Ważne, żeby codziennie z tych jedenastu propozycji wykonać **przynajmniej 3**. Wy sami decydujecie co chcecie zrobić w danym dniu. Warto codziennie wykonywać inne ćwiczenia lub zestawy ćwiczeń.

Jak zaznaczamy w tabelce wykonanie zadania?

CODZIENNIE POD WIECZÓR WPISUJEMY CO ROBILIŚMY DANEGO DNIA

- np. wpisujemy łączną liczbę wykonanych w danym dniu przysiadów, pompek czy pajacyków w pierwszej, drugiej i trzeciej tabelce,
- zaznaczamy krzyżykiem, w kolejnych pustych miejscach, jeżeli wykonaliśmy jakieś polecenie, zadanie zgodnie z rodzajem ćwiczenia podanym w tabelce.

UWAGA!!!

Najważniejsze, żebyśmy byli uczciwi wobec siebie, rodziców i nauczycieli. Te wypełnione tabelki, po zakończonej przerwie przyniesiecie do szkoły. Razem z nauczycielami w omówicie całą swoją aktywność fizyczną, którą wykonywaliście poza szkołą. Oceniane będzie wasze zaangażowanie, sumienność a przede wszystkim systematyczność.

**PAMIĘTAJ, ŻE DZISIAJ LUB JUTRO RANO MASZ ZA ZADANIE
WYDRUKOWAĆ LUB NARYSOWAĆ TABELKĘ I OD JUTRA CODZIENNIE WPISYWAĆ
SWOJĄ AKTYWNOŚĆ FIZYCZNĄ.**

**WYKONUJ ĆWICZENIA WEDŁUG SWOICH MOŻLIWOŚCI. DO ZABAWY MOŻESZ
ZAPROSIĆ RODZENIŃSTWO LUB RODZICÓW, JEDNAK KAŻDY MA MIEĆ
INDYWIDUALNĄ TABELKĘ, TYLKO DLA SIEBIE.**

W dniach 20.03-22.03 podane są przykłady jak należy uzupełniać tabelkę.

[illegible]

09.04											
10.04											
11.04											
12.04											
13.04											
14.04											

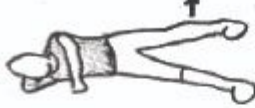
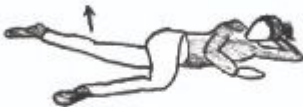
LINKI DO ĆWICZEŃ NA YOUTUBE

A. Ćwiczenia z Chodakowską 6 minut (przykłady)

1. <https://www.youtube.com/watch?v=3tJrKb7vXuc>
2. <https://www.youtube.com/watch?v=XYN0kRJFDCQ>
3. <https://www.youtube.com/watch?v=hCsshQynUWA>
4. <https://www.youtube.com/watch?v=ikx76gZqEXc>
5. <https://www.youtube.com/watch?v=3inY0h526cl>
6. https://www.youtube.com/watch?v=IU9B_3fyFTk
7. <https://www.youtube.com/watch?v=GJGxkGMzSqY>
8. https://www.youtube.com/watch?v=2jN_V5fFleY
9. <https://www.youtube.com/watch?v=9zFp62CKSbY>
10. <https://www.youtube.com/watch?v=gyEpeY616ik>

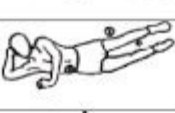
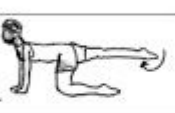
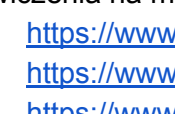
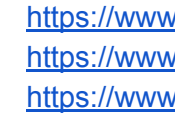
B. Ćwiczenia na mięśnie kręgosłupa (przykłady)

1. <https://www.youtube.com/watch?v=biYsk2b9d1Y&list=PLxMqdZGM-oR8r4Ai9aLM1Z7jzPxTVNR5N>
2. <https://www.youtube.com/watch?v=wnsLc4aTrEq&list=PLxMqdZGM-oR8r4Ai9aLM1Z7jzPxTVNR5N&index=3>
3. <https://www.youtube.com/watch?v=SMkccyjsPDQ&t=16s>
4. <https://www.youtube.com/watch?v=g5DhiRR-F2Q>
5. <https://www.youtube.com/watch?v=iTupV3mPYk0>
6. <https://www.youtube.com/watch?v=LvHWUGVfBHo&t=41s>
7. <https://www.youtube.com/watch?v=mPQuZF1cWJE>
8. <https://www.youtube.com/watch?v=T0dL1mmk3Qo>
9. Poniżej prezentujemy 3 zestawy ćwiczeń , kiedy mamy uznamy, że nasze mięśnie są słabe lub pojawił się ból kręgosłupa.

Zestaw 1	
	1.PW. Leżenie na plecach. Ruch: lewą rękę kładziemy za głowę i wyciągamy ją jak najdalej w poziomie, jednocześnie wyciągamy jak najdalej prawą nogę. Czynność wykonujemy na wydechu ok 7 s. Zmieniamy rękę i nogę powtarzamy ćwiczenie.
	2.PW: Leżenie na plecach. Ruch: wykonujemy ruch kończyny jak przy jeździe rowerkiem ale jedną nogą, druga wyprostowana w stawie kolanowym mocno dociska do podłoża, ruch 15 razy na jedną kończynę, później zmiana. Oddychamy miarowo
	3.PW- leżenie na plecach, ręce wzdłuż tułowia. Ruch: unosimy ramiona z przeniesieniem ich za głowę z równoczesnym wdechem nosem oraz retrakcją w odcinku szyjnym. Powrót do pozycji wyjściowej z równoczesnym wydechem ustami i rozluźnieniem szyi.
	4.PW. Leżenie tyłem, nogi ugięte w stawach biodrowych i kolanowych, stopy w zgięciu grzbietowym, ręce wzdłuż tułowia. Ruch: oderwanie głowy i łopatek od podłoża na wydechu z zatrzymaniem napięcia ok 7 s
	5.PW: leżenie tyłem, kończyny dolne ugięte w stawach kolanowych i biodrowych, kolana złączone. Ręce mogą być wzdłuż tułowia lub w „skrzydełkach” Ruch: przenosimy obydwa kolana na zmianę raz na prawą raz na lewą stronę, głowa podąża w przeciwnym kierunku niż rotacja kolan.
	6.PW: leżenie na boku, ręka pod głową, druga oparta przed klatką piersiową, nogi z tułowiem tworzą kąt ostry, kolana proste, stopy w zgięciu grzbietowym. Ruch: a. wahadłowy nogi w górę i dół b. zatrzymanie w górze po 7 sekund, powrót do pozycji wyjściowej i zmiana boku i nogi ćwiczącej.
	7.PW: leżenie bokiem, głowa spoczywa na ramieniu, górna noga zgięta w kolanie. Noga dolna pozostaje cały czas wyprostowana Ruch: uniesienie nogi znajdującej się bliżej podłoża
	8.PW: leżenie przodem, stopy oraz przedramiona oparte na podłożu, głowa stanowi przedłużenie tułowia. Ruch: wzniesienie tułowia, tak aby pozostać w podporze na łokciach i stopach, mięśnie brzucha i pośladków napięte. Wydech uniesienie do góry wytrzymanie 5 s
	9. PW: Ćwiczenie przeprostów w leżeniu przodem. Ręce położone są na podłożu na wysokości barków. Ruch: wdech przez nos i wyprostowanie łokci do momentu nie oderwania się kolanów biodrowych przednich górnych, następnie wydech, rozluźnienie mięśni tułowia i powrót do pozycji wyjściowej.
	10.PW: leżenie przodem Ruch: napięcia izometrycznego mięśni pośladkowych 7 sekund

Zestaw 2

	1. PW: W leżeniu przodem. Ruch: przyciągnięcie kolan do klatki piersiowej, chwile wyczyniamy, wydech i powracamy do pozycji wyjściowej na wdechu. (Napięcie mięśni brzucha). Druga noga wyprostowana dociska do podłoża.
	2. PW: leżenie na plecach, kończyny dolne ugięte w stawach kolanowych i biodrowych, dłonie pod łędźwie. Ruch: napięcie mięśni brzucha i miednicy przyciągaj tułowiem swoje ręce, utrzymaj na wydechu napięcie ok 7 s.
	3. PW: leżenie na lewym boku z prawą nogą zgiętą w kolanie i biodrze. Ruch: wykonać rotację ramienia górnej części tułowia w tył, stępując ręką prawą w okolice siebie, wyciągamy 7 s na wydechu, powrót to samo na drugą stronę.
	4. PW: leżenie tyłem, nogi ugięte w stawach biodrowych i kolanowych, stopy w zgięciu grzbietowym, ręce wzdłuż tułowia. Ruch: odwarować głowę i barków od podłoża, dotknąć lewą ręką kolana lewego potem prawego, powrót do pozycji wyjściowej, zmiana ręki.
	5. PW: leżenie na plecach, nogi ugięte w kolanach, stopy ustawione na podłożu, ramiona wzdłuż tułowia. Ruch: uniesienie do góry bioder z jednocześnie napięciem pośladków i brzucha, tak aby miednica z tułowiem tworzyła jedną linię, wyczyniamy w tej pozycji 7 sekund po czym wracamy do pozycji wyjściowej.
	6. PW: leżenie na boku, kończyny wyprostowane. Ruch: przeniesienie lewej ręki do przodu, a lewej nogi do tyłu, wyciągnięcie maksymalnie na wydechu następnie rękę do tyłu, a nogę w przód. Powrót do pozycji wyjściowej, zmiana kolejności kończyn i boków.
	7. PW: leżenie przodem, lewą rękę zgiętą w stawie łokciowym, prawą nogę w stawie kolanowym. Ruch: na wydechu dociskamy przytroczone ramię lewego łokcia i prawego kolana do maty z próbą podniesienia na tych punktach podparcia, robimy to na wydechu. Powrót do pozycji wyjściowej.
	8. PW: leżenie przodem, nogi zwichrzone zgięte w stawie kolanowym 90°, palce stóp zgięte grzbietowo. Ruch: niemożność uniesienia kończyn nad podłogą na wydechu przez 7 s, powrót do pozycji wyjściowej na wydechu. Na każdą nogę 5 razy później zmienia. Nie należy unosić nogi zbyt wysoko, gdyż powoduje to nadmierne obciążenie kręgosłupa lędźwiowego.
	9. PW: Leżenie przodem. Ręce wzdłuż tułowia, głowa jako przedłużenie osi ciała. Ruch: Uniesienie tułowia z utrzymaniem 7 sekund na wydechu, powolny opad.
	10. PW: siad prosty, ramiona w przód, kończyny dolne wyprostowane. Ruch: marsz na pośladkach do przodu 5 długości. Marsz do tyłu 5 długości, oddychamy w spokojnym tempie.

Zestaw 3	
	1. P.W: leżenie przodem, ręce rozłożone na boki. Ruch: Robiąc wdych, uniesiony ugiętą lewą nogę. Wdech z wydechem opuścić lewą nogę w prawo-tak, aby kolano dotknęło podłogi. [Przetrzyjmy ją prawą ręką wykonujemy balansowanie kolanem. Lewą ramię nie powinno oderwać się od podłogi.
	2. P.W: leżenie tyłem. Nogi ugięte w stawach biodrowych i kolanowych. Stopy w zgięciu grzbietowym, na podłożu. Ręce wzdłuż tułowia. Ruch: Oderwanie głowy i barków od podłoża. Zgięcie obu nóg w stawach biodrowych. Obie dłonie pełnią rolę kolana. Należy utrzymać nogi w bezruchu. Zatrzymanie na 7 s, powrót do pozycji wyjściowej.
	3. P.W: leżenie na plecach, nogi ugięte w kolanach, stopy ustawione na podłożu w zgięciu grzbietowym, ramiona wzdłuż tułowia. Ruch: uniesienie do góry bioder z jednoczesnym napięciem pośladków, wytrzymujemy w tej pozycji 3 sekund po czym, opuszczamy biodra, balansujemy tułowiem 10 razy po czym wracamy do pozycji wyjściowej, oddychamy miarowo
	4. P.W: leżenie na boku Ruch: Unosimy lewą rękę i lewą nogę, robiąc jednocześnie wdych. Powracamy do pozycji wyjściowej robiąc wydech. Na drugi bok: powtórzyć
	5. P.W: na boku, głowa podparta na dłoni, Ruch: unosimy powoli wyprostowane w stawach kolanowych nogi, następnie wykonaj 5 ruchów wahadłowych unoszenia i opuszczania nóg, powrót do pozycji wyjściowej
	6. P.W: leżenie na boku, zgięta kończyna górna, kościopierś oparty się o podłogę. Ruch: na wydechu opieramy ciężar na przedramieniu i stopie, unosimy biodra do góry. Nogi, tułów i głowa tworzą jedną linię. Mocno napięty pośladki, brzuch.
	7. P.W: leżenie przodem. Ruch: przyciągamy brodę do mostka i wykonujemy lekkie uniesienie tułowia z rękami rękoma jak przy pływaniu żabką. Ruch 5 razy w 5 seriach. Oddychamy miarowo
	8. P.W: kłęk podparty. Ruch: wyprost w stawie biodrowym nogi, uniesienie jej do poziomu tułowia, ruch okrężnie całą nogą x 5, powrót do pozycji wyjściowej, zmiana nogi, oddychamy miarowo
	9. P.W: kłęk, pochylenie tułowia, z jednoczesnym cofnięciem pośladków jak do siada na piętach- jednakże nie siadamy na nich, uniesienie ramion wyprostowanych przed siebie i do góry, tak aby stanowiły przedłużenie tułowia. Ruch: z utrzymaniem pozycji wykonujemy naprzemiennie obrotowanie i unoszenie rąk. Oddychamy miarowo
	10. P.W: kłęk podparty Łokcie położone na podłożu, głowa oparta o dłoń, biodra wysoko w górę. Ruch: wdych nosem wciągając podbródek z oddechem rozluźnić na wydechu

C. Ćwiczenia na mm brzucha 5- 10 min (przykłady)

1. <https://www.youtube.com/watch?v=oYZDBg3dFtM>
2. <https://www.youtube.com/watch?v=9VtMid8rIMA>
3. <https://www.youtube.com/watch?v=nXsfMyz7So>
4. https://www.youtube.com/watch?v=cppA- eUX_g
5. <https://www.youtube.com/watch?v=GCLGZrO1EGY>
6. <https://www.youtube.com/watch?v=LvHWUGVfBHo>
7. <https://www.youtube.com/watch?v=LvHWUGVfBHo&t=43s>
8. <https://www.youtube.com/watch?v=EZgUUPRJJWk>
9. <https://www.youtube.com/watch?v=9VtMid8rIMA>
10. Poniżej zamieszczamy kompletny zestaw ćwiczeń na wzmocnienie mięśni brzucha.

KOMPLETNY TRENING BRZUCHA

WWW.ALWAYSFIT.PL

1.



2.



3.



4.



5.



6.



7.



8.



D. Inne zestawy ćwiczeń (przykłady)

1. Ćwiczenia izometryczne mięśni posturalnych, które możemy wykonywać w domu.

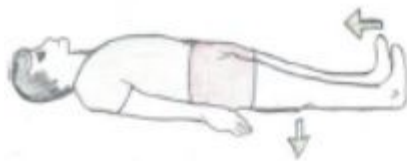
Ćwiczenia polegają na czynnym napinaniu mięśni bez zmiany długości ich włókien. Skurcz izometryczny oznacza taką pracę, która nie wywołuje w stawie żadnego ruchu.

- **Cel:** przeciwdziałanie zmniejszaniu sprawności mięśni, nerwów i naczyń krwionośnych. Podstawowym zadaniem ćwiczeń jest wytworzenie silnego gorsetu mięśniowego, który odciąży zwyrodniałe stawy.
- **Metodyka:** Czas trwania skurczu izometrycznego wynosi 5 s, a czas odpoczynku 10 s- czas relaksu musi być dłuższy dla zapewnienie ukrwienia. Mięsień należy napinać z możliwie jak

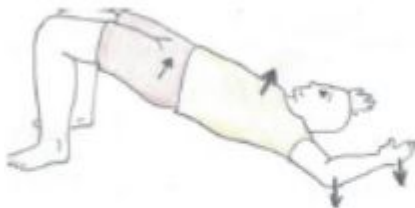
największą siłą. Nie wolno wykonywać nagłych i gwałtownych skurczów mięśni, ich rozluźnienie powinno przebiegać także powoli. Podczas ćwiczeń nie należy wstrzymywać oddechu, skurcz izometryczny mięśnia wykonany jest na wydechu przez usta.

- Liczba powtórzeń: 6- 10 serie 1-2
- W przypadku pojawienia się bólu ćwiczenia należy bezzwłocznie przerwać.

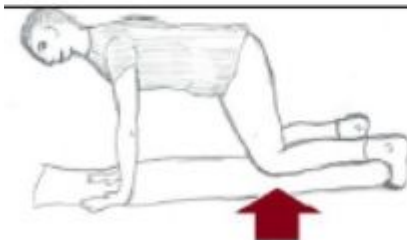
	Pozycja Wyjściowa: leżenie na plecach, kończyny dolne ugięte w stawach kolanowych i biodrowych, dłonie pod lędźwie Ruch: napinając mięśnie brzucha i miednicy dociskanie tułowiem na dłonie do materaca.
	PW: leżenie na plecach, jedna noga oparta o podłogę, druga zgięta w stawie biodrowym – 90° uniesiona nad podłogę. Na udzie uniesionej kończyny oparta dłoń, z wyprostowanym łokciem, przeciwległej ręki. Głowa leży na podłodze. Ruch: silnie dociskanie dłonią na udo i udo na dłoń, jednocześnie napinając mięśnie brzucha. Ćwiczenie powtarzamy na drugą stronę
	PW: leżenie tyłem, nogi zgięte w kolanach i biodrach, oparte o podłogę, kończyny górne ugięte w stawach łokciowych Ruch: wciśnięcie jednocześnie łokci i głowy w materac
	PW: leżenie na plecach, nogi zgięte w stawach kolanowych i biodrowych, stopy oparte o podłogę. Pomiedzy kolanami piłka, ciężarek/ butelka². Umieść gumową piłkę między kolana. Ruch: Ściskanie przyboru kolanami i rozluźnienie mięśni.
	PW: leżenie na plecach ze zgiętymi kolanami i biodrami, ręce splecione na czole Ruch: podniesienie głowy nad podłogę, napięcie mięśni brzucha, ręce na głowie i głowa na dłonie stawia opór



PW: leżenie na plecach, pod dół kolanowy można położyć płaski woreczek z piaskiem/ ręcznik
Ruch: wykonanie silnego nacisku dołem podkolanowym na przybór, podciągnięcie rzepek do góry z jednoczesnym zgięciem grzbietowym stopy (zadarcie stopy i palców w kierunku głowy)



PW: leżenie na plecach, nogi w lekkim rozkroku, ręce w kształt litery U nad głową
Ruch: uniesienie miednicy do góry aż uda, pośladki, i tułów znajdują się w jednej linii. Ramiona dociśnięte do podłoża,



PW: klęk podparty „na czworaka”, łokcie lekko ugięte, palce stóp ułożone na materacu. Głowa jest przedłużeniem kręgosłupa, wzrok skierowany w podłogę.
Ruch: uniesienie kolan 1cm nad podłoże
Ćwiczenie typu deska (plank)



PW: leżenie na brzuchu, nogi złączone. Ręce ułożone nad głową w literę U, mocno chwytają przed głową laskę (kij od szczotki, taśmę elastyczną). Brzuch trzymaj przyciśnięty do podłogi.
Ruch: podniesienie laskę/ taśmę z podłogi do góry z nieznacznym uniesieniem przy tym górnej części tułowia, mostka oraz głowy.
W przypadku głębokiej lordozy lędźwiowej pod brzuch można podłożyć poduszkę.



PW: leżenie na brzuchu, ręce wyprostowane przed sobą, mięśnie brzucha oraz pośladkowe napięte, biodra wciśnięte w materac, głowa stanowi przedłużenie tułowia
Ruch: wzniesić lewą nogę w górę. Utrzymaj końcową pozycję, powtórz ćwiczenie na drugą kończynę



PW: leżenie przodem, lewą rękę zginamy w stawie łokciowym, prawą nogę w stawie kolanowym. Przeciwnie kończyny wyprostowane
Ruch: dociskanie przyśrodkową część lewego łokcia i prawego kolana do materaca z próbą podniesieniach brzucha na tych punktach podporu. Zmiana strony



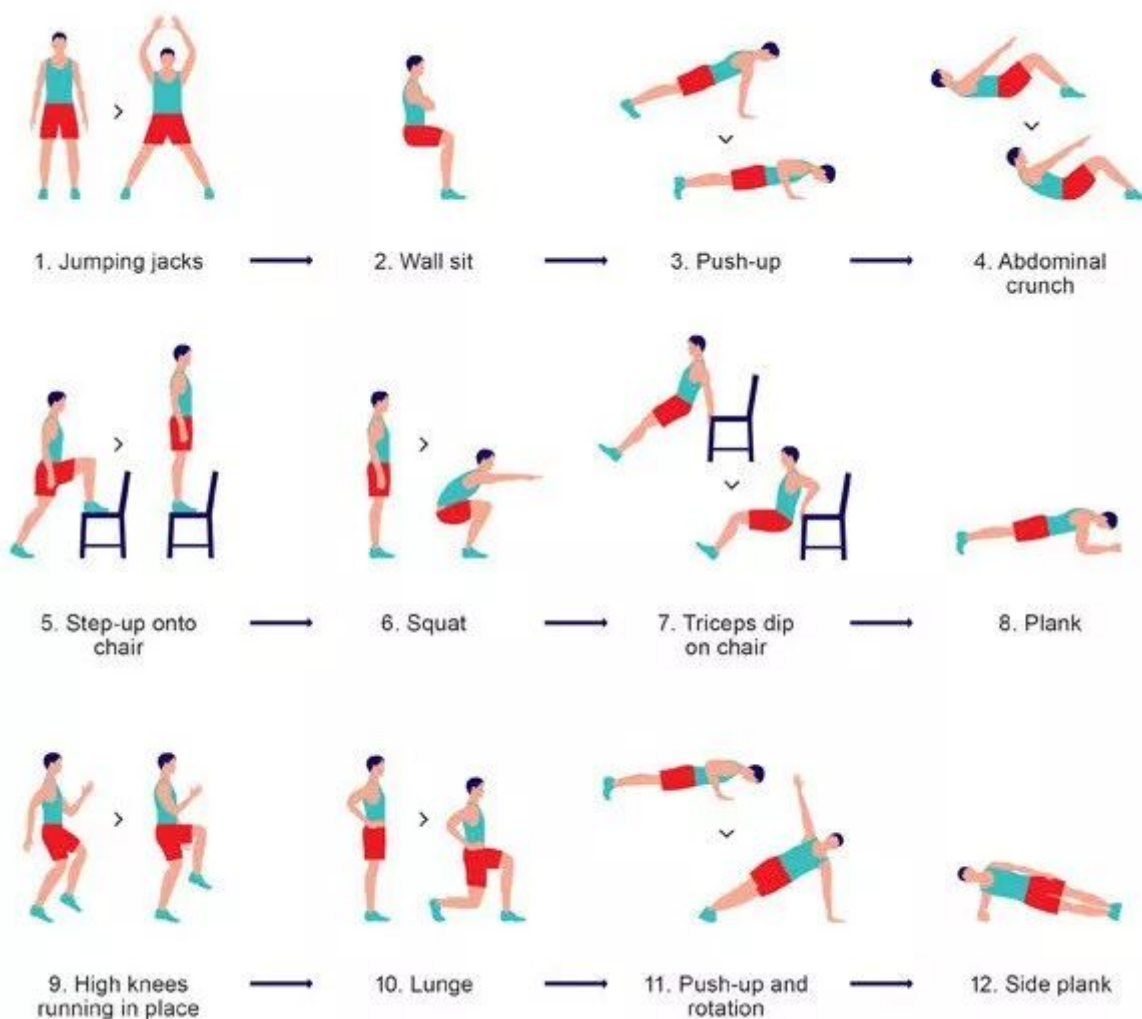
PW: leżenie przodem
Ruch: napięcie, ściśnięcie pośladków

2. Zestaw ćwiczeń „ PLANK” czyli ćwiczenie w pozycji „ deska”

Ćwiczenie wykonujemy w pozycji „deska” w określonym czasie, codziennie czas zostaje wydłużony. Rewelacyjne ćwiczenie na wzmocnienie mięśni kręgosłupa i mięśni brzucha.



3. Zestaw ćwiczeń na wszystkie partie mięśni plus nauka języka angielskiego:)



**POWODZENIA I DO ZOBACZENIA PO PRZERWIE. TRZYMAMY ZA WAS KCIUKI.
NAUCZYCIELE WF:)**