

ĆWICZENIA RÓŻNYCH PARTII MIĘŚNIOWYCH

Scenariusz lekcji wychowania fizycznego
w warunkach domowych

Arkadiusz Dłubisz – doradca metodyczny
wychowania fizycznego w PODN Mława

ROZGRZEWKA

1. Jednoczesne krążenia ramion w przód i w tył.
2. Krążenia szyi, w lewo i w prawo.
3. Krążenia bioder.
4. Skłony tułowia w przód z dotknięciem palcami do podłoża.
5. W siadzie prostym, skłony tułowia w przód.
6. W leżeniu na plecach skłony tułowia w przód (brzuszek).

ĆWICZENIA GŁÓWNE

WYKROKI

Ruch

- 1) Weź wdech, utrzymując prawidłową pozycję wyjściową oraz naturalną krzywiznę kręgosłupa, wykonaj wykrok jedną nogą tak, aby staw kolanowy nogi wykroczonej był zgięty w kącie ok. 90 stopni. Noga zakroczna pozostaje w miejscu, przejdź na palce podczas wykonywania wykroku.
- 2) Wykonaj wydech, wróć dynamicznie do pozycji wyjściowej.
- 3) Wykonaj wyznaczoną liczbę powtórzeń, zmieniając nogę wykroczną.



BIEG BOKSERSKI

Ruch

- 1) Wykonuj bieg w miejscu (skipping) połączony z naprzemiennymi wyprostami ramion w przód (ciosami prostymi).
- 2) Kiedy wykonujesz cios prawą ręką, lewa noga jest ugięta, a kolano znajduje się wysoko z przodu (udo niemal równoległe do podłoża).



Naprzemianstronne przyciąganie kolan do łokci stojąc

Ruch

- 1) Utrzymując pozycję wyjściową, weź wdech i unieś lewe kolano w kierunku prawego łokcia.
- 2) Podczas ruchu wykonaj lekki skręt tułowia. W momencie zetknięcia kolana i łokcia wykonaj wydech.
- 3) Zatrzymaj ruch na ułamek sekundy, następnie wykonaj mocny wydech i wróć do pozycji początkowej.
- 4) Wykonaj ruch drugą stroną. Wykonaj wyznaczoną liczbę powtórzeń.



WYKROKI W BOK

Ruch

- 1) Z pozycji wyprostowanej weź wdech i wykonaj obszerny wykrok w bok, następnie obniż biodra, utrzymując plecy prostopadle do podłoża. Ciężar ciała spoczywa na całej stopie.
- 2) Odbijając się mocno od podłoża, powrót do pozycji wyjściowej; unosząc tułów, wykonaj wydech.
- 3) Wykonaj wykrok nogą przeciwną.



POMPKI Z PODPARCIEM KOLAN

Ruch

- 1) Utrzymując prawidłową pozycję wyjściową, wykonaj dokładne, płynne i powolne opuszczenie klatki piersiowej (bez dotykania jej o podłoże), połączone z wdechem powietrza.
- 2) Następnie dynamicznie wróć tułowiem do góry poprzez mocną pracę ramion i klatki piersiowej wraz z wydechem powietrza.



DESKA/PLANK

Ruch

1) Utrzymując prawidłową pozycję wyjściową i napinając mocno mięśnie nóg, pośladki oraz brzuch, postaraj się wytrzymać jak najdłużej, wykonaj izometryczny skurcz mięśni oraz głęboko oddychaj



DESKA BOKIEM

Ruch

- 1) Utrzymuj prawidłową pozycję wyjściową, napinaj mocno mięśnie nóg, pośladki oraz brzuch, utrzymaj pozycję przez wyznaczony czas, wykonaj izometryczny skurcz mięśni oraz oddychaj głęboko.



SUPERMAN

Ruch

- 1) Weź wdech, utrzymując prawidłową pozycję wyjściową, napnij mocno mięśnie nóg, pośladki, brzuch, unieś nogi oraz ramiona kilkanaście centymetrów w górę.
- 2) Ramiona oraz nogi pozostają wyprostowane, głowa stanowi przedłużenie kręgosłupa, wytrzymaj w tej pozycji kilka sekund.
- 3) Wraz z wydechem powietrza obniż nogi oraz ramiona do pozycji wyjściowej.



Naprzemienne przyciąganie kolan do klatki w podporze przodem

Ruch

- 1) Utrzymując prawidłową pozycję wyjściową, uruchamiając tłocznię brzuszną, przyciągaj dynamicznie jedno z kolan do klatki piersiowej i wykonaj wydech powietrza.
- 2) Cofnij nogę i jednocześnie przeskocz drugą w stronę klatki piersiowej.
- 3) Wykonaj wyznaczoną liczbę powtórzeń.



ROWEREK

Ruch

- 1) Wyprostuj prawą nogę, jednocześnie przyciągnij lewe kolano do prawego łokcia i skręć tułów tak, aby możliwe było wykonanie ruchu. Wykonaj wydech.
- 2) Przez ułamek sekundy zatrzymaj ruch w maksymalnym napięciu mięśni brzucha.
- 3) Wróć do pozycji wyjściowej, wykonaj płynny wdech.
- 4) Wykonaj ruch na przeciwną stronę.



WYPYCHANIE BIODER W GÓRĘ

Ruch

- 1) Weź wdech, utrzymując nogi skierowane w górę, unosź biodra do momentu, gdy ciało ustawi się w jednej linii.
- 2) Przez ułamek sekundy zatrzymaj ruch w maksymalnym napięciu mięśni brzucha.
- 3) Wróć do pozycji wyjściowej, wykonaj płynny wydech. Kontroluj mięśniami brzucha fazę opuszczania bioder, nie odpuszczaj napięcia mięśniowego.
- 4) Wykonaj wyznaczoną liczbę powtórzeń.



Unoszenie bioder ze stopami ustawionymi na podwyższeniu

Ruch

- 1) Utrzymując prawidłową pozycję ciała, weź wdech i napnij mięśnie brzucha, następnie poprzez ruch bioder w górę unieś ciało do pełnego wyprostowania w biodrach.
- 2) Zatrzymaj ruch na ułamek sekundy w pełnym wyproście.
- 3) Wolno wróć do pozycji wyjściowej, obniż biodra i wykonaj wydech.



ROZCIĄGANIE

- 1. W siadzie rozkrocznym skłony do lewej i prawej nogi na przemian.
- 2. Leżąc na brzuchu podnoszenie tułowia do wyprostowania ramion (biodra na podłożu).
 - 3. W podporze przodem wypad na przemian nogi lewej i prawej.

CZĘSTOTLIWOŚĆ ĆWICZEŃ

- Zaleca się wykonywanie 8 powtórzeń po 2 serie. Przerwa między seriami powinna wynosić max. 60 sekund.
- Ponadto nauczyciele mogą ustalać ilość i częstotliwość powtórzeń w stosunku do możliwości swoich uczniów.



Powiatowy Ośrodek Doskonalenia Nauczycieli w Mławie

Dziękuję za uwagę

**Powiatowy Ośrodek Doskonalenia Nauczycieli w Mławie
06-500 Mława, ul. Władysława Stanisława Reymonta 4**

Tel./fax: 23 6543247

www.podnmlawa.pl

e-mail: odnmlawa@wp.pl