

Propozycja zajęć „TURBO SPALANIE” dla uczniów klasy ósmej szkoły podstawowej oraz dla uczniów szkoły ponadpodstawowej.

TURBO SPALANIE to ćwiczenia o dużej intensywności, dlatego należy dobrze rozważyć, dla jakiej grupy je zaproponujemy.

Wszystkie przedstawione poniżej ćwiczenia odbywają się w miejscu, bez wykorzystania sprzętu sportowego (potrzebny komputer).

Ćwiczenia należy wykonać w miejscu dobrze przewietrzonym, a nawet przy uchylonym oknie.

Temat zajęć: Superkompensacja – ćwiczenia kształtujące wydolność organizmu.

I.ROZGRZEWKA

W tej części należy dobrze przygotować organizm do intensywnych ćwiczeń turbo.

- Marsz w miejscu przez 1 min.
- Przejście do spokojnego truchtu 30 sekund
- W truchcie dołącz krążenia RR w przód 10 sekund
- i to samo z krążeniem RR w tył 10 sekund
- Przemienne 4 razy skip A i 4 razy skip C 20 sekund
- Krok odstawno – dostawny 4 razy w prawo i 4 razy w lewo 5 serii
- Skłony T w przód z pogłębieniem 5 razy
- Krążenia T - 3 razy w prawo i 3 razy w lewo

II. ZADANIE GŁÓWNE: TURBO SPALANIE

W celu wykonania zadania otwieramy poniższy link.

Ćwiczenia wykonujemy dokładnie tak, jak na prezentowanym filmie.

https://www.youtube.com/watch?v=YvGXXB_syA

Autor filmu wyraził zgodę na odtwarzanie filmu w warunkach domowych.

III. ĆWICZENIA USPOKAJAJĄCE, STRETCHINGOWE.

- Połóż się wygodnie na plecach i przez minutę relaksuj się oddychając głęboko.
- Ugnij NN, złap dłońmi za kolana i przyciągnij do klatki piersiowej 10 sekund.
- Wyprostuj PN i wytrzymaj 10 sekund
- Zmień NN i wytrzymaj 10 sekund
- Przejdź do leżenia przodem (na brzuchu) oprzyj dłonie przy klatce piersiowej i wykonaj skłon T w tył wytrzymaj 5 sekund
- Siad skrzyżny wykonaj 5 głębokich wdechów nosem i 5 wydechów ustami.

Oznaczenia skrótów:

RR – ręce

NN – nogi

T – tułów

PN – prawa noga

LN lewa noga

opracowała Maja Korcz

nauczyciel doradca metodyczny

ODN Zielona Góra