

Temat lekcji : Rozgrzewka – podstawa treningu.

Nawet odżywiając się bardzo zdrowo i śpiąc wystarczająco długo, nie będziemy czuli się dobrze bez odpowiedniej dawki ruchu. I nie chodzi bynajmniej o forsowne ćwiczenia na siłowni, gdyż najkorzystniejszy dla naszego organizmu jest umiarkowany wysiłek.

Konieczn

Rozgrzewka to podstawa

Rozgrzewka jest ważna, bowiem:

- przygotowuje organizm do wysiłku,
- mobilizuje stawy do wzmożonej pracy,
- chroni ciało przed kontuzjami,
- pozwala na maksymalne wykorzystanie możliwości organizmu.

Dzięki niej serce stopniowo zwiększa tempo i wydajność pracy, przez co podczas aktywności fizycznej działa sprawniej. Kiedy krew w naczyniach krąży szybciej, podnosi się temperatura ciała, mięśnie rozciągają się i dostają więcej tlenu oraz niezbędnych do pracy substancji. Rozgrzanie mięśni, ścięgien i więzadeł zwiększa ich elastyczność oraz odporność na rozciąganie. W wyniku stopniowo postępującej aktywności fizycznej organizm wytwarza większą ilość tzw. płynu maziowego, dzięki czemu tarcie między powierzchniami stawowymi jest mniejsze i lepsza staje się kontrola ruchu.

To bezpośrednio wpływa na znaczne zmniejszenie ryzyka kontuzji. Prawidłowo wykonana rozgrzewka pobudza układ nerwowy i polepsza czas naszej reakcji.

Jakie ćwiczenia należy wykonywać podczas rozgrzewki? - to pytanie do was .

Bardzo proszę o przygotowanie prawidłowego zestawu ćwiczeń do rozgrzewki .

Proszę podać po 5 przykładów ćwiczeń wraz z opisem ćwiczenia (np. Ćwiczenia w truchcie – A -bieg skrzyżny (przeplatanka) lewym bokiem do kierunku biegu, następnie prawym.)

1. Ćwiczenia w truchcie

A-

B -

C -

D -

E –

2. Ćwiczenie w marszu

A-

B -

C -

D -

E -

3. Ćwiczenia w miejscu

A-

B -

C -

D -

E -

4. Ćwiczenia w parterze

A-

B -

C -

D -

E -

Proszę przesłać opracowany zestaw ćwiczeń w wersji papierowej lub nagrany filmik z ćwiczeniami do rozgrzewki.

Kontakt do prowadzącego zajęcia - zakładka na stronie internetowej szkoły lub za pośrednictwem Messengera do nauczyciela prowadzącego zajęcia.

Pozdrawiam i życzę owocnej pracy.