

Klasa VIIIA

Temat: Zestaw ćwiczeń kształtujących ogólną sprawność – „rozgrzewka”.

Witam serdecznie wszystkich!

Zapraszam Was do ćwiczeń.

Rozgrzewka to nic innego jak ćwiczenia wykonane przed intensywniejszym treningiem. Mają na celu rozgrzać organizm, zaangażować główne grupy mięśniowe do wyężonego wysiłku. Dzięki dobrze poprowadzonej rozgrzewce na wf krew w organizmie zaczyna szybciej krążyć, podnosi się lekko temperatura ciała, mięśni i stawów. Dodatkowo poprawia się elastyczność i sprężystość mięśni.

Rozgrzewka przygotowuje organizm do wysiłku fizycznego. Oznacza to, że przechodzimy z poziomu spoczynku na poziom wysiłkowy. Wstępne ćwiczenia mają także za zadanie wyregulować oddech, zwiększyć wykorzystanie gospodarki wodnej, węglowodanów i elektrolitów.

Najważniejszą zaletą rozgrzewki jest jednak to, że zapobiega ona kontuzjom i urazom. Dzięki niej podczas treningu nie nadwyrężymy stawów, nie będziemy czuć dyskomfortu i unikniemy zakwasów.

Ocenie będzie podlegać samodzielne poprowadzenie rozgrzewki z klasą po wznowieniu zajęć w szkole.

Poniżej zamieszczam link z ćwiczeniami:

WERSJA ŁATWIEJSZA!

https://www.youtube.com/watch?v=0_o08y9viyM

WERSJA TRUDNIEJSZA- **interwał dla chętnych !!**

<https://www.youtube.com/watch?v=69QvqJYpNB8>

Życzę miłej rozgrzewki- pozdrawiam:)

nauczyciel wf: J. Stefański