

Wychowanie fizyczne 06.05. 2020 Klasa V

Temat 20: Jak prawidłowo przygotować organizm do wysiłku- znaczenie rozgrzewki

Opisuje znaczenie aktywności fizycznej dla zdrowia poprzez regularny ruch.

Czasem wydaje nam się, że rozgrzewka to po prostu strata czasu. Niemniej wykonując ją zapewniamy sobie bezpieczeństwo podczas treningu, a także zwiększamy możliwości i wydolności organizmu.

Rozgrzewka to, ogólnie rzecz ujmując, zestaw ćwiczeń rozgrzewających mięśnie i ścięgna oraz uruchamiających stawy, które mają przygotować ciało do wysiłku. Rozgrzewka pełni zasadniczo dwie role – z jednej strony zapobiega kontuzjom, a z drugiej wpływa na efektywność całego treningu -czyli sprawia, że lepiej wykonamy dane ćwiczenie!

ZASADY:

1. CZAS. Rozgrzewka powinna trwać minimum 10, ale nie więcej niż 25 minut. Im dłuższy będzie wysiłek tym dłuższa powinna być rozgrzewka.

2. ZACZYNAMY OD ĆWICZEŃ AEROBOWYCH (czyli takich które pobudzają układ krążeniowo-oddechowy).>>>Zaczynaj od truchtu, przechodząc do biegu, następnie ponownie przejdź do truchtu wykonując ćwiczenia podczas niego – np. krążenia ramion, wymachy rąk, wykonaj w ruchu kilka ćwiczeń tułowia – skręty, skłony, oraz nóg - przepłatanek, podskoki, skip. Następnie możesz zwiększyć intensywność przez przebieżki z przyspieszeniem tak, aby serce wyraźnie szybko pracowało.

3. Jeśli uważasz, że już szybko oddychasz i pojawiły się pierwsze oznaki zmęczenia i krople potu na czole, możesz rozpocząć ćwiczenia w miejscu, kierując się zasadą „od góry do dołu” czyli od głowy w kierunku nóg.

4. Dopiero gdy jesteś pewien, iż twoje ciało jest rozgrzane możesz przystąpić do ćwiczeń rozciągających! Rozciągaj mięśnie poprzez utrzymywanie pozycji rozciągnięcia przez około 10 sekund - nie “pompuj”! Pompując możesz przyczynić się do powstania kontuzji, a wykonywane ćwiczenia stają się nieefektywne. Po rozciągnięciu zawsze rozluźnij mięśnie. Przed treningiem stosuje się mniej intensywne rozciąganie, w którym wytrzymanie jest krótsze i trwa od 5 do 10 sekund. Rozluźnienie 3-5 sekund. Bardzo ważne : rozciąganie przed główną częścią zajęć zależy w dużym stopniu od wykonania poprzednich dwóch etapów rozgrzewki. Jeżeli mięśnie nie będą wystarczająco rozgrzane, rozciąganie może stać się niebezpieczne. Dlatego nie możemy sobie pozwolić na dojście do jakiegokolwiek bólu. Rozciąganie przed główną częścią zajęć ma być całkowicie bezbolesne!

Zadaniem Twoim będzie nauczyć się jak najwięcej ćwiczeń z prezentowanych filmów z rozgrzewką. Podaje link

https://www.youtube.com/watch?time_continue=6&v=FFb09NfgVjw&feature=emb_title

Milej zabawy