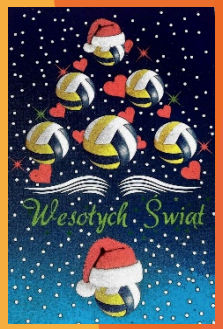
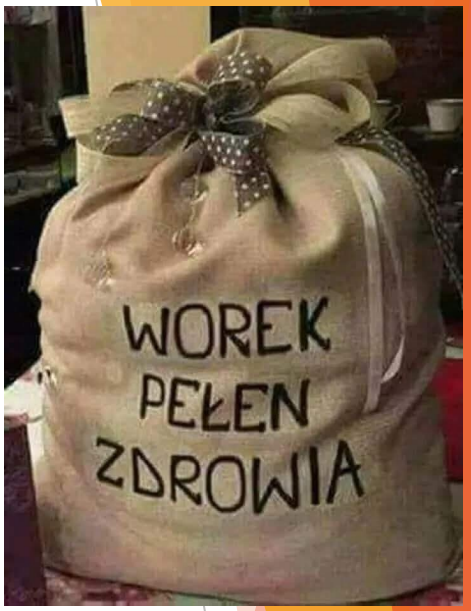
SPORTOWY KALENDARZ ADWENTOWY



Kadra Mazowsza 2006

ZASADY KORZYSTANIA Z KALENDARZA



- BIORĘ UDZIAŁ ! ☺
- LICZY SIĘ MOJA SAMODYSCYPLINA I ZAANGAŻOWANIE
- KAŻDEGO DNIA WYKONUJĘ ZADANIE
- DECYDUJĘ JAK I ILE RAZY WYKONAĆ ZADANIE
- PAMIĘTAM O ZASADACH BEZPIECZEŃSTWA
- DOKUMENTUJĘ WYKONANIE ZADANIA-PRZESYŁAM TRENERKOM
- ĆWICZĘ SAMA LUB Z RODZINĄ
- CODZIENNIE DOPISUJĘ MOTYWACYJNE HASŁA DO KALENDARZA
- POKAZUJĘ SWOJĄ PRACĘ NAUCZYCIELOWI WF-u (*na pewno doceni moje zaangażowanie* ☺)

UDANEJ ZABAWY!

1 GRUDNIA
ĆWICZYMY MIĘŚNIE BRZUCHA

- ROZGRZEWKA:

- w miejscu 5 minut truchtu
- 10 x skip A
- 10 x skip C
- krążenia biodrami
- pajacyki

- PLANK - DESKA:

Staraj się napiąć brzuch i pośladki. Nogi rozstaw na szerokość bioder, ramiona na szerokość barków. Staraj się, aby biodra nie były uniesione zbyt wysoko ani zbyt nisko. Głowa, tułów i biodra mają tworzyć jedną linię.

https://www.mlodziezowasiatkowka.pl/biblioteka-motoryka-video/rozgrzewka-przygotowanie-motoryczne_105,2892.html?loadvideo=/PZPS_ROZGRZEWKA/R21.flv

- ROWEREK:

W leżeniu unieś łokieć do przeciwnej ugiętej nogi (łokieć lewego ramienia do prawego kolana i na odwrót łokieć prawego ramienia do lewego kolana).

- ROZCIĄGANIE:

- skłony tułowia w przód, kolana proste, nogi złączone
- skłony tułowia w przód w siadzie rozkrocznym
- skłony tułowia w bok, ręka na biodrze, druga nad głową

2 GRUDNIA
ĆWICZYMY I TAŃCZYMY

1. ROZGRZEWKA:
   - 2 minuty energiczny marsz w miejscu z wysokim unoszeniem kolan i pracą ramion
   - 10 półprzysiadów zakończonych wyskokiem w górę
   - obszerne krążenia tułowia
   -krążenia ramion w przód, tył

2. Wybrane ☺

- https://www.youtube.com/watch?v=lFWysdCgVNg
- https://www.youtube.com/watch?v=i1im74-XgYA
- https://www.youtube.com/watch?v=FP0wgVhUC9w
- https://youtu.be/Ajf1vgyl-mQ
- https://youtu.be/s0GIaJuan9Y
- https://youtu.be/Dh-ULbQmmF8
- https://youtu.be/ICG6N3r2RCA

3. ROZCIĄGANIE: Na koniec wykonaj rozciąganie .

3 GRUDNIA
ĆWICZYMY MIĘŚNIE GRZBIETU

1. ROZGRZEWKA:
 - 20 sekund marsz w miejscu z wysokim unoszeniem kolan
 - 20 sekund trucht w miejscu, step," pogo" , nogi przód -tył
 - pajacyki rozkrocznie i wykrocznie
 - nogi w rozkroku, ramiona wyprostowane w bok, opad tułowia, skrętoskłony

2. GRZEBIETY
 W leżeniu na brzuchu, ramiona przed sobą wyprostowane, nogi wyprostowane. Unoszenie tułowia, ramion i nóg w górę. (Staraj się spiąć pośladki, nogi złączone).

1. KOORDYNACJA, STABILIZACJA

 Klęk podparty unieś przeciwną nogę i rękę .

 Wykonaj to samo w podporze przodem.

ROZCIĄGANIE – wykonaj dowolne ćwiczenia rozciągające

4 GRUDNIA
CZAS NA YOGĘ☺

Silna psychika decyduje o powodzeniu w sporcie.

Joga skupia się na 3 poziomach:

psychika, oddech i ciało.

Yoga z Tarą -polecam:

1.https://www.youtube.com/watch?v=ssn8hy7xzto&feature=youtu.be&fbclid=IwAR3pVBVk6i8fyaBesZw7acJ4MSD89KgX2a3JDE6Y5F-P_re0mNZ8QjgzKGs

2. https://www.youtube.com/watch?v=xhda2kaqQD0&feature=share

3. https://www.youtube.com/watch?v=4QTBzbSTNdk&feature=share

4. https://www.youtube.com/watch?v=xhda2kaqQD0&feature=share

- WARTO PRÓBOWAĆ NOWYCH AKTWNOŚCI!
- Wykonaj najlepiej na zakończenie dnia.
- Działaj

5 GRUDNIA
ĆWICZYMY NA ŚWIEŻYM POWIETRZU

Jeśli to możliwe i masz do tego odpowiednie warunki i opiekę wyjdź na świeże powietrze np. na spacer, pobaw się z psem, pobiegaj na podwórku, pograj w piłkę - tak abyś spędziła przynajmniej 20-30 minut aktywnie na świeżym powietrzu ☺ Jeśli nie masz takiej możliwości możesz podjąć dowolną aktywność lub zestaw ćwiczeń z wcześniejszych dni.

6 GRUDNIA - Świętujemy Mikołajki ☺

ROBIĘ TO CO LUBIĘ !☺
JESTEM AKTYWNA

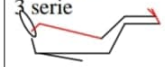
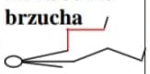
7 GRUDNIA
ĆWICZENIA FUNKCJONALNE

1. ROZGRZEWKA:
- wykonaj ze skakanką 20 skoków
- obunóż, jedno-nóż, skrzyżuj ręce
-skoki z krążeniami w przód, w tył

2. Wykonaj zestaw ćwiczeń

3.NA ROZLUŹNIENIE:
- marsz spokojny w miejscu 2 minuty
- wykonaj skłony tułowia w przód
- wykonaj siad płotkarski

Gimnastyka funkcjonalna wg trudności wykonania (kolory)

	Schemat	Pozycja wyjściowa	Schemat	Pozycja końcowa
1.wysuwa-nie nóg	**mm proste brzucha**	Nogi pod kątem prostym. Palce stóp zgięte w kierunku kolan. Odcinek lędźwiowy kręgosłupa dotyka podłogi	10x 30 sek.przerwa 3 serie	Prostujemy na zmianę nogi na tyle, aby lędźwie pozostawały na podłodze. Unosimy lekko głowę
2. Crunch prosty	**mm proste brzucha**	Stopy skrzyżowane, ramiona skręcone na zewnątrz .wzdłuż tułowia w czasie ćwiczenia wysuwane do przodu	5x 15 sek. przerwa 3 serie	Unieś głowę i tułów tak aby łopatki straciły kontakt z podłożem. Ćwiczenie trwa 6 sek . **2 sek zatrzymaj skłon**
3. Unoszenie tułowia	**mm proste brzucha**	Nogi ugięte w kolanach, stopy zgięte w kierunku kolan, pięty naciskają na podłogę	Napięcie 15 sek 10 sek. przerwa 5 razy	Unieś głowę, za nią tułów, następnie wyprostuj go i **utrzymaj w takiej pozycji 15 sek**. Powróć wolno do leżenia
4. Pelvis	**mm proste brzucha**	Nogi skrzyżowane, kolana i biodra zgięte kąt 90° Ręce chwytają z tyłu za kostki koleżanki lub stały przedmiot	Napięcie 15sek. 20 sek. przerwa 5 serii	Unieś biodra zachowując wszystkie kąty, nie zaokrąglamy pleców - wytrzymać napięcie
5. Boczne wysuwanie	**mm boczne brzucha**	Odcinek lędźwiowy kręgosłupa dotyka podłoża, stopy podciągnięte w kierunku kolan	10x 30 sek. przerwa 3 serie 	Unosimy głowę miednicę i bark obracając się na pośladek. Wysuwamy nogi na tyle aby odcinek lędźwiowy był stabilny
6. Naciskanie kolano-ręka	**mm boczne brzucha** 	Jedna noga lekko zgięta pięta naciska na podłogę, druga noga podciągnięta do kąta 90° w stawie kolanowym i biodrowym	napięcie 15 sek. 10 sek. przerwa 5serii	Unosimy głowę i naciskamy przeciwną ręką na kolano, które stara się dociskać do tułowia **przez 15 sek**
7. Crunch skośny	**mm boczne brzucha**	Nogi uniesione do kąta prostego i skrzyżowane. Unosimy głowę a obie ręce wyciągamy do przodu	każda strona 5x 20 sek. przerwa 3serie	Tułów z rękami skręcamy w prawo aby uniosła się lewa łopatka, ręce prowadzimy blisko nóg – krótkie wytrzymanie
8. Boczny pelvis	**mm boczne brzucha**	Trzymamy rękami za kostki partnera lub ciężki przedmiot. Kolana trzymamy razem, zgięte pod kątem 90°	każda strona 3x 20 sek. przerwa 5serii	Razem z miednicą unosimy pionowo do góry nie do klatki piersiowej następnie skręcamy je w bok

8 GRUDNIA
ĆWICZYMY ŻONGLOWANIE

Zadanie – NAUKA ŻONGLOWANIA

- Możecie użyć do tego małej piłeczki, a jeśli nie macie to mogą być np. złączone skarpetki w kulki, z kartek i taśmy sklejone piłeczki – bądź kreatywna, ale pamiętaj o bezpieczeństwie.
- Poniżej film instruktażowy:
- https://www.youtube.com/watch?v=K-v73CQQrHo&t=254s

Ciekawostka : https://youtu.be/L3nvPrdoeG4

9 GRUDNIA – ĆWICZYMY GIBKOŚĆ

- Zdrowy kręgosłup:
- https://www.youtube.com/watch?v=T0dL1mmk3Qo&t=9s

10 GRUDNIA
ĆWICZYMY MIĘŚNIE BRZUCHA

1. ROZGRZEWKA:

   Wykonaj krótką rozgrzewkę

ĆWICZENIA WZMACNIAJĄCE MIĘŚNIE BRZUCHA

https://www.newlevelsport.pl/27-najlepszych-cwiczen-na-brzuch/

- 3.ROZCIĄGANIE- wykonaj kilka ćwiczeń rozciągających w pozycji siedzącej, leżącej.

11 GRUDNIA
STABILIZACJA

- 1. ROZGRZEWKA:
  - 20 sekund marsz w miejscu z wysokim unoszeniem kolan
  - 20 sekund trucht w miejscu
  - 20 sekund skip A prawa noga, skip C lewa noga
  - padnij powstań (znacie to)
- 2. ćwiczenia stabilizacyjne
- https://www.mlodziezowasiatkowka.pl/archiwum-webinarow/webinar-12-stabilne-centrum-ciala_134,7023.html

(prezentacja, plan tygodniowy)

- 3. NA ZAKOŃCZENIE – Wykonaj zestaw ćwiczeń rozciągających

12 GRUDNIA – ĆWICZYMY SKOCZNOŚĆ

1. ROZGRZEWKA:

- Włącz dynamiczną piosenkę, przygotuj skakankę (jeśli nie masz imituj jej użycie) skacz obunóż do rytmu
- wykonaj 10 standardowych pajacyków, następnie zmień układ nogi wykonują ruchy przód tył, a ramiona zostają przy takim samym ruchu jak przy standardowych pajacykach, następnie zmiana nogi tak jak przy standardowych pajacykach, a ramiona góra dół – ĆWICZ KOORDYNACJĘ ☺

1. PRZYGOTUJ MIEJSCE DO ĆWICZEŃ
   -wykonaj 6-10 pełnych przysiadów zakończonych wysokim wyskokiem w górę z odbicia obunóż
   - wykonaj 6-10 skoków w miejscu na prawej, a potem na lewej nodze

Przygotuj ręcznik na podłodze. Przeskocz go przód-tył, Podskoki przód-tył nad ręcznikiem

2)Podskoki rozkroczne

3)Pozycja rozkroczna nad ręcznikiem, przeskok w bok, powrót itd.

4)Przeskoki przód-tył tylko lewa, potem tylko prawa noga

5)Pozycja rozkroczna nad ręcznikiem, podskokiem pół obrotu

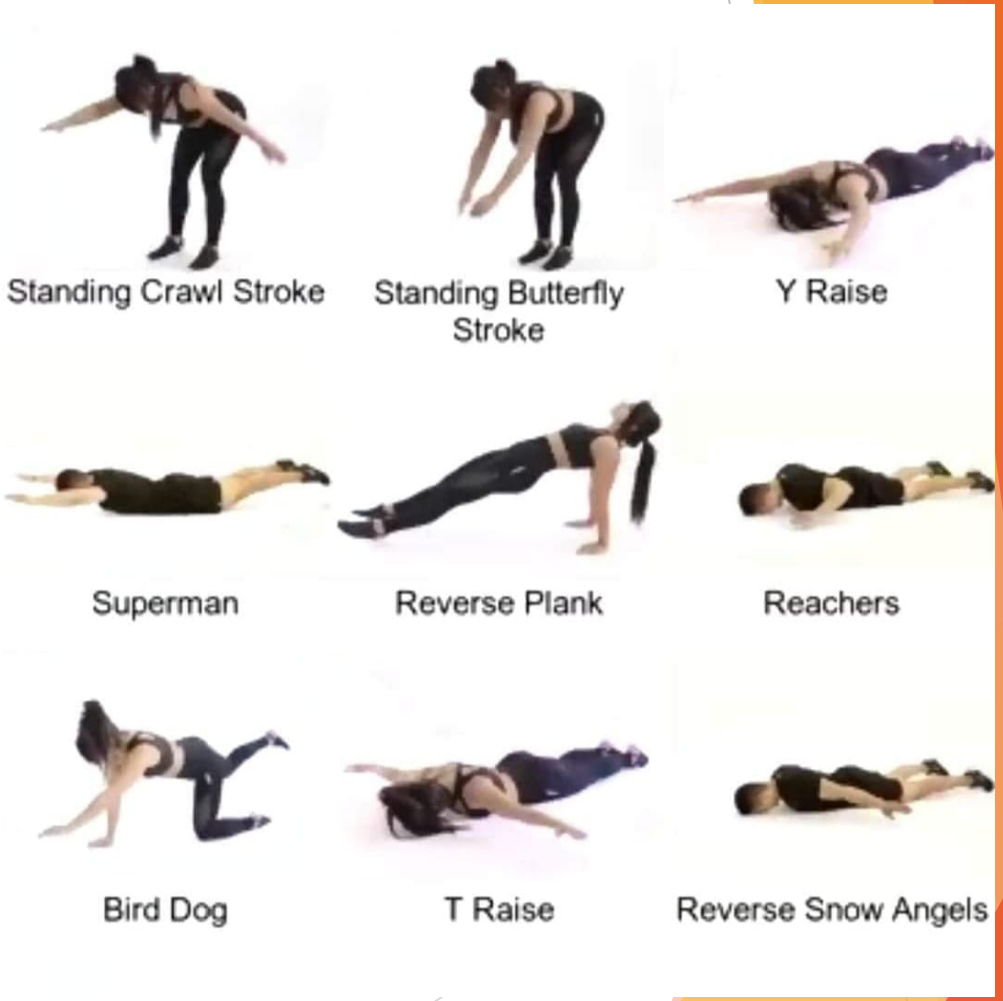
6)Połóż 2 ręczniki na krzyż-wykonaj przeskoki

NA ROZLUŹNIENIE wykonaj kilka poznanych Ci już pozycji z jogi przy spokojnej muzyce.

13 GRUDNIA
ĆWICZYMY NA ŚWIEŻYM POWIETRZU

- *Jeśli to możliwe i masz do tego odpowiednie warunki i opiekę wyjdź na świeże powietrze np. na spacer, pobaw się z psem, pobiegaj na podwórku, pograj w piłkę – tak abyś spędziła przynajmniej 20-30 minut aktywnie na świeżym powietrzu ☺*
- *Jeśli nie masz takiej możliwości możesz podjąć dowolną aktywność lub zestaw ćwiczeń z wcześniejszych dni.*

14 GRUDNIA
ĆWICZENIA - Grzbiety



15 GRUDNIA
RELAKSUJEMY SIĘ DZIĘKI JODZE

- NA DZISIAJ WINDS OF CHANCHE
- SPRÓBUJ A DZIEŃ NA PEWNO STANIE SIĘ LEPSZY!
- https://youtu.be/ssn8hy7xzto

16 GRUDNIA
WZMACNIAMY POŚLADKI

1. ROZGRZEWKA
2. WYKONAJ ĆWICZENIA
3. ROZCIĄGANIE, ROLOWANIE
4. PAMIĘTAJ O 5-ciu ZASADACH ŻYWIENIA

1. podpór tyłem 3 x 30 sek, to samo z jedną nogą wyprostowaną, aktywna stopa, głowa w przedłużeniu tułowia 3x30sek
2. "most" (30 sek + 15 sek pulsowanie) x 3
3. "most" z jedną nogą wyprostowaną, kolano przy kolanie, aktywna stopa 3x30 sek
4. wypad nogi (w przód x10, w tył x 10, w bok x10) x3
5. leżenie tyłem uniesienie bioder w górę 3x30 sek
6. deska z 1 nogą ugiętą w kolanie (kąt prosty) (30 sek + 15 sek pulsowanie) x3
7. pozycja wykroczna, przeskokiem zamiana nóg 3 x 10

17 GRUDNIA
ĆWICZYMY SIŁĘ MIĘŚNI RĄK I NÓG

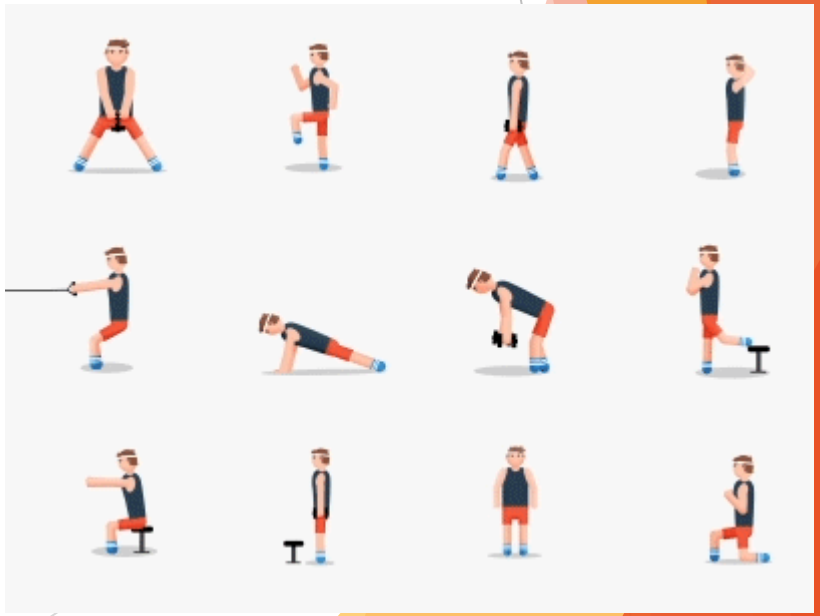
- PRZYGOTUJ SOBIE DWIE BUTELKI NAJLEPIEJ 0.5L Z WODĄ – BĘDĄ IMITOWAĆ HANTELKI ☺

1. ROZGRZEWKA:
   - 2 minuty truchtu w miejscu
   - krążenia ramion w przód i w tył w miejscu wykonując jednocześnie półprzysiady
   - w podporze przodem unoszenie prawej nogi i lewej ręki , to samo przeciwna ręka i noga

2.Wszystkie ćwiczenia wykonaj z 2 butelkami.

Pompki-ćwiczenie nr 6 bez butelek

3.Rozciąganie- wykonaj 10 ćwiczeń .



18 GRUDNIA
ĆWICZYMY GIBKOŚĆ

- PROPOZYCJA – OBEJRZYJ FILMIK I SPRÓBUJ WYKONAĆ CAŁĄ SESJĘ ĆWICZEŃ ROZCIĄGAJĄCYCH:
- https://www.youtube.com/watch?v=vq_4SghsXUg

19 GRUDNIA - SOBOTNIE SPRZĄTANIE ☺

- Przy pomaganiu w sobotnim sprzątaniu domu też można spalać kalorie i się ruszać ☺
- CHWYĆ ZA MIOTŁĘ I ZACZARUJ PODŁOGĘ TAK, ABY DOMOWNICY BYLI W SZOKU, ŻE POTRAFISZ ZAMIATAĆ ☺
- POODKURZAJ
- POŚCIERAJ KURZE
- POSPRZĄTAJ SWÓJ GALIMATIAS W POKOJU
- Uśmiech domowników i ich wdzięczność za pomoc wynagrodzi Ci trud włożony w sprzątanie ☺
- Przy okazji udoskonalisz swoje umiejętności współpracy i organizacji!

20 GRUDNIA
ĆWICZYMY NA ŚWIEŻYM POWIETRZU

- *Jeśli to możliwe i masz do tego odpowiednie warunki i opiekę wyjdź na świeże powietrze np. na spacer, pobaw się z psem, pobiegaj na podwórku, pograj w piłkę – tak abyś spędziła przynajmniej 20-30 minut aktywnie na świeżym powietrzu ☺*
- *Jeśli nie masz takiej możliwości możesz podjąć dowolną aktywność lub zestaw ćwiczeń z wcześniejszych dni.*

21 GRUDNIA
ĆWICZYMY POPRZEZ TABATĘ

Czym jest TABATA?
To forma niezwykle intensywnego wysiłku interwałowego – wykonywanie intensywnych, dynamicznych ćwiczeń w krótkich przerwach wypoczynkowych. Wzmacnia tym samym wydolność i wytrzymałość, przyczyniając się do budowania silnego organizmu.

1. Rozgrzewka
2. Wykonaj tabatę z pomocą filmiku poniżej:

   https://www.youtube.com/watch?v=iGZUw_fn0X0

3. Włącz spokojną muzykę i maszeruj w miejscu ok. 3 minut tak, aby Twój oddech się wyrównał.
4. Następnie wykonaj 5-6 ćwiczeń rozciągających.

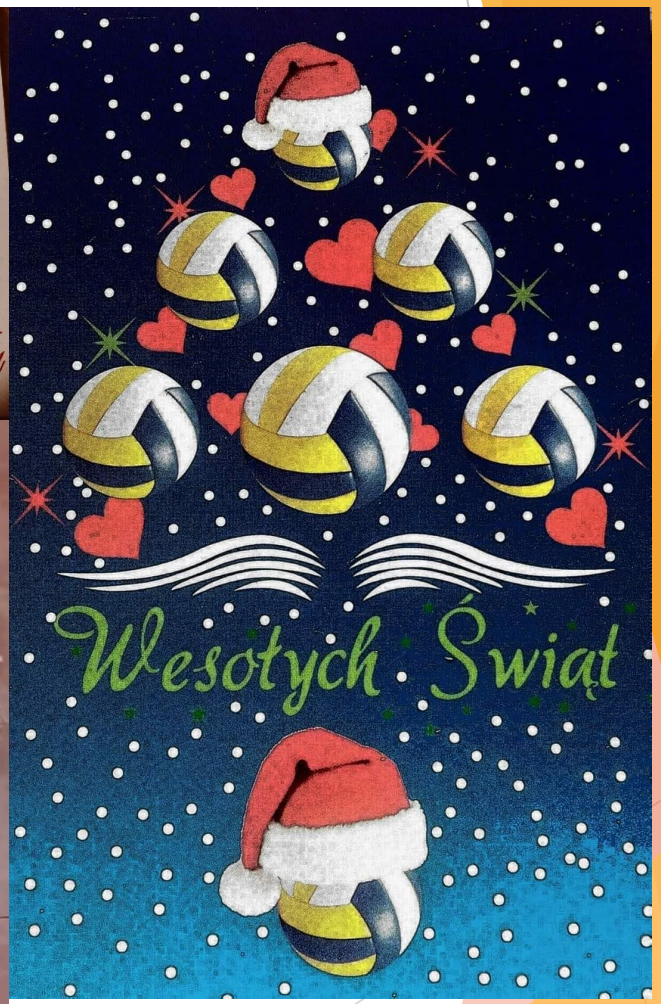
22 GRUDNIA

MAMMA MIA DANCE:

https://www.youtube.com/watch?v=lr6WPH7CQm8

https://www.youtube.com/watch?v=6y1LZcdXxkg

23 GRUDNIA

- DZIŚ POMÓŻ W DOMU W KUCHNI….
- POGIMNASTYKUJ SIĘ , POSPRZĄTAJ POKÓJ ☺
- TO TEŻ JEST WAŻNE ☺

24 GRUDNIA - WIGILIA