„Aerobic przy muzyce. Trening dla każdego”.

Lekcja otwarta przeprowadzona 27 stycznia 2021r.

dla nauczycieli ZSTW w Trzcianie.

Szczegółowy opis oraz zestaw ćwiczeń prezentuje - TUTAJ

Cele zajęć:

- Wyrównywanie ograniczonej aktywności fizycznej
- Zapobieganie występowaniu dolegliwości
- Poprawa sprawności fizycznej
- Wzmocnienie wszystkich partii mięśniowych
- Podnoszenie swojej motywacji do zajęć ruchowych, aktywności fizycznej
- Zwiększenie umiejętności dostosowywania ruchów ciała do muzyki
- Wyrabianie kondycji fizycznej, wydolności organizmu
- Kształtowanie koordynacji ruchowej

Aerobik to jedna z najlepszych propozycji treningów dla każdego. Przede wszystkim dlatego, że angażuje do pracy niemal wszystkie mięśnie i poprawia wydolność organizmu. Efektem takiego wysiłku jest utrata masy ciała, która staje się widoczna już po zaledwie 3 tygodniach regularnych ćwiczeń.

Zalety aerobiku:

• Wzmacnia serce i płuca,
• Pomaga kontrolować wagę i redukować tkankę tłuszczową,
• Zmniejsza ryzyko zachorowania na cukrzycę, nadciśnienie i choroby krążenia,

Rozgrzewka:

1. **Bieg w miejscu:**

- obustronne krążenia RR w przód- 10x
- obustronne krążenia RR w tył- 10x
- wymachy RR w bok z klaśnięciem (przód i tył)- 10x
- naprzemianstronne wymachy RR w górę i dół- 10x
- krążenia barków w przód- 10x
- krążenia barków w tył- 10x
- skip A- 10s
- skip B- 10s
- skip C- 10s
- naprzemianstronne wymachy LN i PN w przód (RR wyprostowane przed sobą)- 10x

- naprzemianstronne wymachy LN i PN
  w bok-10x
- skręty boczne tułowia w lewą i prawą
  Stronę- 10x
- obustronne przeskoki LN i PN w przód- 10x

2. **Ćwiczenia rozciągające w miejscu:**

- krążenia głowy w lewą i prawą stronę- 10x
- skłon głowy w przód i tył- 10x
- skłon głowy w lewą i prawą stronę- 10x
- krążenia nadgarstków (dłonie splecione
  przed sobą)- 10s
- krążenia bioder w lewą i prawą stronę
  (p.w. lekki rozkrok, RR na biodrach)- 10x
- wypychanie bioder w przód (p.w. lekki rozkrok, RR na biodrach)- 5x
- krążenia tułowia w lewa i prawą stronę- (p.w. lekki rozkrok, RR wyprostowane
  nad głową)- 10x
- skręty boczne tułowia w lewą i prawą stronę (p.w. lekki rozkrok, RR ugięte przed sobą)- 10x
- skrętoskłony RR do lewej i prawej NN (p.w. rozkrok, RR wyprostowane w bok)- 10x
- krążenia stawów kolanowych do wewnątrz i zewnątrz (p.w. NN złączone, RR oparte na kolanach)- 10x
- obustronne krążenia stawów kolanowych w lewą i prawą stronę (p.w. NN złączone, RR oparte na kolanach)- 10x
- krążenia stawów skokowych LN w lewą i prawą stronę (p.w. lekki rozkrok, RR wzdłuż tułowia)- 10x
- krążenia stawów skokowych PN w lewą i prawą stronę (p.w. lekki rozkrok, RR wzdłuż tułowia- 10x

Prezentacja głównego zadania zajęć:

Aerobic. Trening całego ciała.

https://www.youtube.com/watch?v=HeTez0JkeoU&t=36s

Ćwiczenia oddechowo- rozciągające:

P.w: siad prosty (NN wyprostowane i złączone):
- wznos RR bokiem nad głowę: wdech
  nosem-powrót: wydech ustami
- wznos RR przodem nad głowę: wdech
  nosem-powrót: wydech ustami
- skłon tułowia w przód, chwyt RR za łydki , przytrzymanie 5s, powrót
- skłon tułowia w przód, chwyt za staw skokowy, przytrzymanie 5s powrót.

Opracował nauczyciel wychowania fizycznego:
mgr Leszek Gunia