

Wychowanie fizyczne Temat nr 2 – Jak wykonać prawidłowo “deskę” czyli plank, jakie mięśnie angażuje i co nam tak naprawdę daje?

WSZYSCY, KTÓRZY TWIERDZĄ, ŻE CZAS SZYBKO LECI NIGDY NIE PRÓBOWALI WYTRZYMAĆ W TAKIEJ POZYCJI



Ważne informacje:

- Dokładnie wykonujemy ćwiczenie po pokazie
- Uczeń potrafi wyróżnić błędy w ćwiczeniu i zademonstrować prawidłowy pokaz
- Uczeń potrafi powiedzieć, jakie mięśnie modelują się w trakcie ćwiczenia
- Uczeń potrafi w każdej chwili metodą roboczą wyliczyć swój puls 😊
- zaangażujcie rodzica lub rodzeństwo! – Jeśli jest możliwość – nadzór osoby DOROSŁEJ

Dzień Dobry uczniowie! Tak jak wspomniałem, zadanie nr 2 na poprawienie swojej sprawności i wiedzy na temat ogólnej sprawności fizycznej. PLANK czyli deska to po prostu **podpór przodem na przedramionach** – tu różnica z pompkami 😊 Jest to ćwiczenie izometryczne – czyli napinamy mięsień bez ruchu a więc bez jego rozciągania. Ćwiczenie wzmacnia mięśnie głębokie, mięśnie tułowia które są odpowiedzialne za prawidłową postawę. Wzmacnia, rzeźbi i wyszczupla! Są też różne odmiany!

Jakie mięśnie rozwijamy?

- Wszystkie partie mięśni brzucha – mięsień prosty brzucha, mięsień skośny wewnętrzny i zewnętrzny brzucha, mięsień poprzeczny brzucha
- Angażuje także mięśnie naramienne, mięsień piersiowy, najszerszy grzbietu a nawet mięsień czworogłowy uda!



Plank (deska) – jak robić prawidłowo?

1. Klęknij na podłodze. Oprzyj się na przedramionach, zginając ręce w łokciach pod kątem prostym.
2. Barki powinny znajdować się dokładnie nad łokciami.
3. Opierając się na palcach stóp unieś tułów. Napnij mięśnie brzucha.
4. Nie unosź pośladków do góry ani nie wyginaj w dół odcinka lędźwiowego – pięty, biodra i ramiona powinny pozostać w prostej linii.

Filmik instruktażowy ==> <https://www.youtube.com/watch?v=Rhq4govSpAg>

Jeśli już wszystko przeczytaliście i obejrzeście filmik bierzemy się do roboty. **Potrzebna jest druga osoba która mierzy czas i poprawność ćwiczenia**- idealnie jakby ćwiczyła z wami na przemian (siostra, brat, tata, mama – babci nie ruszajcie) (Tak, Szymon, można to robić przy disco polo ale bez kapci 😊) Oto wyzwanie trening dla was na poniedziałek:

1. Lekki, spokojny trucht w miejscu z pełną pracą ramion – 3 minuty
2. 10 pajacyków -> 10 s deska -> 1 przysiad -> 10 s przerwy
3. 20 pajacyków -> 20 s deska -> 2 przysiady -> 20 s przerwy
4. 30 pajacyków -> 30 s deska -> 3 przysiady -> 30 s przerwy
5. 40 pajacyków -> 40 s deska -> 4 przysiady -> 40 s przerwy
6. 50 pajacyków -> 50 s deska -> 5 przysiady -> 50 s przerwy
7. 60 pajacyków -> 60 s deska -> 6 przysiadów ---> pomiar tętna po skończonej próbie!

1-3 : ranga **babcia z wózkiem**

4-5: ranga **sprawny jak typowy Seba**

6: ranga **osiedlowy cwaniaczek z Wilanowa**

7: ranga **Cristiano Ronaldo**

Puls można sprawdzić w dwóch miejscach – na tętnicy szyjnej (obok krtani) lub na nadgarstku (od strony kciuka). W obu przypadkach należy umieścić w tych miejscach palec wskazujący, środkowy i serdeczny oraz lekko ucisnąć. Nie próbuj mierzyć tętna kciukiem, ponieważ on sam ma swoje tętno, co może prowadzić do nieprawdziwych wyników. **Licz uderzenia przez 15 sekund <najlepiej z zegarkiem lub stoperem, a następnie pomnóż je przez cztery, aby otrzymać ilość uderzeń na minutę.**

Na zaliczenie wysyłamy: **rangę jaką wypracowaliście oraz ilość uderzeń serca na minutę po wykonanym zadaniu 😊** na moje konto librus – temat: **Zadanie nr 2 WF. POWODZENIA! 😊**

Opracował: Miłosz Kołodziejczyk