

Wtorek 02.06.2020

Temat: **Ćwiczenia wytrzymałościowe.**

Wytrzymałość, to cecha organizmu która pozwala ci ćwiczyć przez dłuższy czas. Wytrzymałość umożliwi ci dłuższe bieganie bez zatrzymywania lub dłuższe wykonywanie ćwiczeń z mniejszą ilością przerw.

Wykonaj dzisiaj 3 ćwiczenia wytrzymałościowe razem z zawodnikami Olimpiad Specjalnych. Każde ćwiczenie wykonuj przez 30 sekund. Odpocznij przez 1 minutę pomiędzy ćwiczeniami.

Poniższe ćwiczenia możesz także obejrzeć na filmie [Wytrzymałość - poziom 1](#), który dostępny jest na facebooku Olimpiad Specjalnych Polska.

Jeżeli masz jeszcze siłę do pracy, możesz wykonać kolejne ćwiczenia z filmu [Wytrzymałość - poziom 2](#).

Ćwiczenia wytrzymałości w domu



Ćwiczenie wytrzymałości może być wykonane wszędzie. Wykonaj każde ćwiczenie przez 30 sekund. Odpocznij przez 1 minutę między ćwiczeniami. Powtórz 3 razy.

Pajacyki

1. Skocz w górę do rozkroku, nad głowę unieś ręce.
2. Skocz ponownie połóż ręce na biodrach i złącz nogi.

1



2



Chcesz większą ilość zaawansowanych ćwiczeń? Zobacz „kartę ćwiczeń wytrzymałościowych”.

Ćwiczenia wytrzymałości w domu



Marsz w miejscu

1. Marsz w miejscu z wysokim unoszeniem kolan w przód. Unieś kolana tak wysoko jak tylko potrafisz.
2. Po uniesieniu kolana unieś do góry przeciwną rękę.



Chcesz większą ilość zaawansowanych ćwiczeń? Zobacz „kartę ćwiczeń wytrzymałościowych”.

Olimpiady Specjalne Polska
#BądźFIT 7

Ćwiczenia wytrzymałości w domu



Szybkie ciosy

1. Zaciśnij dłonie w pięści a ręce umieść na klatce piersiowej. Stań w rozkroku, trochę szerzej niż szerokość twoich ramion. Ugnij lekko kolana.
2. Obróć się w swoją lewą stronę i w tą stronę zadaj cios bokserki prawą ręką.
3. Wróć do pozycji wyjściowej.
4. Obróć się w swoją prawą stronę i w tą stronę zadaj cios bokserki lewą ręką.



Chcesz większą ilość zaawansowanych ćwiczeń? Zobacz „kartę ćwiczeń wytrzymałościowych”.

Czwartek 04.06.2020

Temat: **Ćwiczenia skoczne. Relaks przy muzyce.**

Na początek wykonaj krótka rozgrzewkę - marsz w miejscu przez około 1 minutę.

Następnie przygotuj sobie trochę wolnej przestrzeni (np. wzdłuż pokoju lub korytarza), którą będziesz mógł pokonywać różnymi skokami. Po pokonaniu wybranego odcinka skokami, wróć spokojnym marszem na początek dystansu. Gdy poczujesz się bardzo zmęczony, zrób sobie krótką przerwę na odpoczynek.

Wykonaj po dwa powtórzenia każdego rodzaju skoków. Postaraj się wykonać co najmniej po 5 skoków danego rodzaju na wybranym przez siebie dystansie:

- biegnij długimi krokami (skokami) przeskakując z nogi na nogę,
- wykonaj skoki jednonóż na prawej nodze,
- wykonaj skoki jednonóż na lewej nodze,
- skacz obunóż drobnymi skokami (jak wróbelek),
- wykonaj skoki obunóż w tył,
- przesuвай się do przodu skokami pajaca,
- skacz obunóż dużymi skokami (postaraj się pokonać dystans jak najmniejszą liczbą skoków),
- co drugi krok zrób przysiad i wyskocz w górę, jakbyś chciał sięgnąć rękoma do sufitu,
- stań na czworakach i skacz do przodu jak zając (najpierw przesuвай ręce, a potem nogi),
- ustaw się w przysiadzie podpartym i skacz do przodu jak żaba (równocześnie ręce i nogi),
- podnieś prawe kolano i lewą rękę w górę, wykonuj naprzemianstronne wyskoki w górę,
- połóż na podłodze dowolne przeszkody np. poduszki lub zeszyty i przeskakuj przez nie.

Na pewno jesteś bardzo zmęczony po intensywnych ćwiczeniach skocznych.

Dla zdrowia ważna jest nie tylko aktywność fizyczna, ale również umiejętność relaksacji, która pomoże przywrócić ci siły do działania. Dlatego proponuję teraz odpoczynek przy muzyce. Połóż się lub usiądź wygodnie, rozluźnij mięśnie całego ciała. Oddychaj swobodnie, jeśli masz ochotę zamknij oczy. Staraj się nie myśleć o niczym. Po prostu odpoczywaj słuchając [Muzyki relaksacyjnej](#).