

Wychowanie Fizyczne: od 20-04-2020 do 25-04-2020

Tematyka zgodna z podstawą programową.

Klasa Ibr

Dzień dobry uczniowie, zaczynamy kolejny tydzień e- lekcji wuefu. Pamiętajcie pozostać w domach zgodnie z zaleceniami Rządu. Przygotowałem dla was nowe ciekawe tematy z wychowania fizycznego. Będą to treści prozdrowotne oraz nowe ciekawe treningi do wykonania w domu .Na marginesie chciałem podziękować wam po raz kolejny za przysyłanie filmików z waszych starań treningowych, oczywiście wszyscy dostajecie oceny bardzo dobre. Zaskoczyły mnie również wasze ciekawe pytania , staram się wam odpisywać na bieżąco.

Środa

-Artykuł do przeczytania i wdrożenia w życie „Najlepszy sen twojego życia”

Czwartek

-„Bez kompromisów ”-trening

-Artykuł naukowy„ Jak z białka powstają mięśnie”

Całotygodniowy zestaw ćwiczeń wraz z rycinami ,artykułami i opisami znajdziecie poniżej. Czekam na wasze pytania i sugestie piszcie do mnie na maila:tpodemski@op.pl.

Pamiętajcie o krótkich filmach z ćwiczeń będą fajne oceny.

Pozdrawiam :Tomasz Podemski

24:00 Najlepszy sen Twojego życia

Slabo spiesz? Nadchodzi kres Twojej udręki. Zmieni nawyki i już nigdy nie budz się niewyspany. Piotr Pfiel

WYRÓWNAJ POZIOM CIUKRU

„Poziomy cukier we krwi powinien być stabilny przez dzień” – wypassa di Neil Stouffer z Harvard School of Public Health – hormony stresu. W rezultacie Twoje tętno przyspiesza, a Tobie jest trudniej zasnąć. Z kolei gdy jest za wysoki, również możesz być pobudzony.

PO KOBIE J ZANIEKJ BOKSOWE NA SIEMIAJ DZIWIA.

WIECJ MELATONINY

Melatonina – decydująca o tym, kiedy robisz się senny – narzuca się czasami hormosom wspanioz, ponieważ barwno nie lubi swiatla i pojawia się dopiero po zapadnięciu zmroku. Badania na University of Michigan wykazały, że zgaszenie swiatla jest skuteczniejsze w pobudzaniu wytzielania melatoniny niż przyjmowanie jej w formie suplementów.

ZWOLNIJ TĘTNO

Im szybciej masz tętno, tym gorzej spiesz. Po zasnięciu tętno spada o około 10%. Jeśli uda Ci się wywusić zwolnienie tętna, będzie Ci łatwiej zasnąć. Dobrym sposobem jest popokudrowy trening. Po wysiłku tętno znacznie spada i natam do latymna te tendencje. Najlepiej jest znieczyć się mniej więcej 4-5 godzin przed snem, tętno zdziwo wtedy przyspieszy i zwolni.

ZMNIEJSZ TEMPERATURE

Zeby szybciej zasnąć, musisz obniżyć temperature ciała. Fizjologicznie matryja najwyższa między godziną 18 a 20. Jeśli wtedy właśnie pozwolisz ciału się znieczyć, ono znacznie oddawac ciepło i rozpocznie proces schładzania, co oprost obniżenia tętna (o czym mowa powyżej) spowoduje również spadek ciepłoty ciała i ułatwi Ci zasnieć.

ZADNYCH STYMULANTÓW PO 21 Gry wideo/tyton/trening/Facebook/col herbata/czekolada/e-malle/filmy akcji

NISKI G Na kolację zjedz wolno przyswajalne węglowodany, które zdapania Ci stabilny poziom glukozy we krwi. Szukaj produktów o niskim indeksie glicemicznym, np. razowy makaron al dente.

SCIEMNIAJ Kup sobie regulator natężenia swiatla (powoli je ściemniaj). Możesz też wyliczyć gorna granicę (postawć tylko bocina lampy i lampki, by ciepłej barwy i tym lepiej).

WIECJ MELATONINY Jeśli nie czujesz się senny, zjedz banana, wypij mleko albo sok winny. W Harvard Medical School wykazali, że produkty pobudzają produkcję melatoniny.

PRZYHAMUJ TĘTNO Woz wolno, głęboki wdych przez 3 sekundy i rob wdech trwający tyle samo. Oddychaj, używając przepony, nie mięśni klatki piersiowej. Po kilku minutach aktywność mózgu spadnie i zrobisz się senny.

ORGANIZM NASENNY Uczennia Laboratory of Physiology w Stanfordu odkryli, że organizm wytworzy hormony, które wydłużają się też w faale magnezowego snu. Teraz już wiemy, dlaczego starza Ci się zasnąć po stosunku.

21:30 Według Jeffreya Thompsona z Center for Neurosciences Research, główną przyczyną kłopotów ze snem nie jest wcale populodniowa kawa. Tylko stres. Dlatego postaraj się pozakławać wszystkie pilne sprawy najpóźniej do g. 21.30. Jeśli będziesz się nimi zajmował później, wpłyną na jakość Twojego snu.

23:00 Temperature w sypialni też ma wpływ na to, jak szybko zasnieesz. Według francuskich specjalistów z Centre de Santé w pizanie, optymalna temperatura to 16-19°C. Jeśli najo – podkrecz grecki, żeby osiągnąć od 30-32°C.

Czwartek - trening

BEZ KOMPROMISÓW

Potrzebujesz tylko 10 minut dziennie, by spalić zbędny balast i wyraźnie powiększyć mięśnie. Po 8 tygodniach nie poznasz tego faceta w lustrze.

MINIMUM SPRZĘTU
DO MAKSYMUM
EFEKTÓW.



SZYBKI RESTART
Podane treningi wykonaj jeden po drugim bez przerwy między nimi. Po zakończeniu całego treningu możesz wykonać krótkie ćwiczenia regeneracyjne, tylko odpuść sobie – w tym dniu nie ma czasu na odpoczynek.

Ćwiczenia z tego poradnika zostały opracowane w dużej mierze przez trenerów z renomowanych klubów fitness. Dzięki nim możesz osiągnąć lepsze efekty niż w domu. Po 4 tygodniach możesz przetestować je na 50-sekundowym poziomie. Wykonaj je 5 razy, w przerwach między nimi 30 sekund. Wracaj do startu.

OBWÓD A
POWTÓRZ
4 RAZY

01
POMPKI SZCZĘPKA
12 POWTÓRZEŃ
Przyjmij pozycję do pompki, ręce rozstawiając trochę szerzej niż na szerokość barków blisko ławki, by bez problemu wysoko unieść biodra. Stopy ułóż razem na ławce (A). Zgnijając ręce w łokciach, zrób pompkę, aż Twoje czoło znajdzie się tuż nad podłogą (B). Wróć do startu.

02
SPRĘCZ WYKROKÓW
16 POWTÓRZEŃ
Stan prosto w lekkim rozkroku. Zrób półwykrok prawą nogą. Odnóż pozycję do pełnego wykroku (A), a następnie wyłóż się do góry i do przodu (B), by w powietrzu zamienić nogi i w półwykroku lewą nogą wyładować kilkanaście centymetrów dalej. To dwa powtórzenia.



OBWÓD B
POWTÓRZ
5 RAZY

03
POMPKA
SUPERMANN
10 POWTÓRZEŃ
Przyjmij pozycję do pompki, ręce rozstawiając na szerokość barków (A). Zrób pompkę, po czym połóż się przedem na podłodze. Unieś wysoko ręce i nogi (B) i zatrzymaj na sekundę ruch. To jedno powtórzenie. Wróć do pozycji startowej, by zacząć następną pompkę.

04
PŁASKI
POWIERZACH
Z CORE BAZEM
10 POWTÓRZEŃ
Ułóż ręce, łokcie i biodra blisko siebie (A). Powoli – nawet przez 3–4 sekundy – obniż się (B), aż przyjmiesz pozycję do damskiej wersji pompki. Opcjonalnie zrób pompkę. Wróć szybko do pozycji początkowej.

LICZBY

10 MINUT

10 MINUT

09

PODŁOŻY

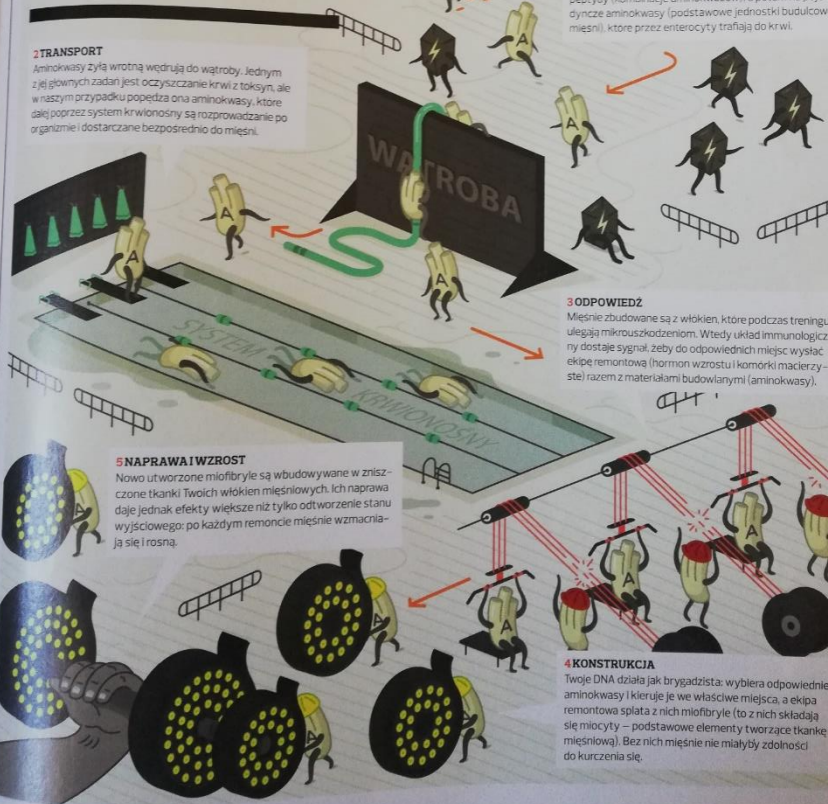
Czwartek-artykuł

JAK Z BIAŁKA POWSTAJĄ MIĘSNIE

Proteiny z jedzenia przechodzą długą drogę, zanim wzmocnią Twoje mięśnie. Zobacz, jak one to robią.

1 TRANSPORT

Aminokwasy z żyłą wrotną wędrują do wątroby. Jednym z jej głównych zadań jest oczyszczanie krwi z toksyn, ale w naszym przypadku popędza ona aminokwasy, które dalej poprzez system krwionośny są rozprawdane po organizmie i dostarczane bezpośrednio do mięśni.



1 TRAWIENIE

Enzymy w żołądku i dwunastnicy i jelicie cienkim tną łączące białka wiązania i rozkładają proteiny najpierw na peptydy (kombinacje aminokwasów), a potem na pojedyncze aminokwasy (podstawowe jednostki budulcowe mięśni), które przez enterocyty trafiają do krwi.

3 ODPOWIEDZ

Mięśnie zbudowane są z włókien, które podczas treningu ulegają mikroszkodzeniom. Wtedy układ immunologiczny dostaje sygnał, żeby do odpowiednich miejsc wysłać ekipę remontową (hormon wzrostu i komórki macierzyste) razem z materiałami budowlanymi (aminokwasami).

4 KONSTRUKCJA

Twoje DNA działa jak brygadziści: wybiera odpowiednie aminokwasy i kieruje je we właściwe miejsca, a ekipa remontowa spłata z nich miofibryle (to z nich składają się mioocyty – podstawowe elementy tworzące tkankę mięśniową). Bez nich mięśnie nie miałyby zdolności do kurczenia się.

