

# PRZEDŚWIĄTECZNY ROZRUCH

\*SPORTOWY\*

\*KALENDARZ ADWENTOWY\*

POĆWICZMY PRZED ŚWIĘTAMI, ABY  
PIEROGI, MAKIEŁKI I PIERNIKI  
SMAKOWAŁY JESZCZE BARDZIEJ!



# ZASADY KORZYSTANIA Z KALENDARZA

- ❖ PRZED W SZYBTKIM WAŻNE JEST, ABYŚ CHCIAŁA WZIAĆ UDZIAŁ W TYM ZADANIU 😊 WYZWANIU
- ❖ LICZY SIĘ TWOJE SAMOZAPARCIE I SAMODYSCYPLINA
- ❖ CODZIENNIE KORZYSTASZ Z ZESTAWU ĆWICZEŃ ZADANYCH NA KONKRETNY DZIEŃ
- ❖ TO OD CIEBIE ZALEŻY ILE SERII I POWTÓRZEŃ WYKONASZ. MOŻESZ SUGEROWAĆ SIĘ PODANYMI PROPOZYCJAMI, ALE NIE MUSISZ – MOŻESZ WYKONAĆ WIĘCEJ LUB MNIEJ.
- ❖ PAMIĘTAJ, ABY WYKONYWAĆ ĆWICZENIA W BEZPIECZNYM MIEJSCU
- ❖ MOŻESZ ĆWICZYĆ SAMA LUB Z RODZINKĄ 😊
- ❖ MOŻESZ CODZIENNIE DOPISYWAĆ MOTYWACYJNE HASŁA DO KALENDARZA 😊
- ❖ JEŚLI CHCESZ MOŻESZ SIĘ PODZIELIĆ SWOIMI SUKCESAMI ZE SWOIM NAUCZYCIELEM WF-u (*na pewno doceni Twoje zaangażowanie 😊*)

*UDANEJ ZABAWY! 😊*



# 1 GRUDNIA – ĆWICZYMY MIĘŚNIE BRZUCHA

## 1. ROZGRZEWKĄ:

- w miejscu 2 minuty truchtu
- 10 pajacyków
- 10 przysiadów
- krążenia biodrami

## 2. ćwiczenie, które nazywa się 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 ☺)

Możesz wykonać np. 1 serię gdzie deskę wykonujesz przez 15sekund, następnie przez 20s, a na koniec jak dasz radę to 30 s.



## 3. ćwiczenie, które nazywa się potocznie ROWERKIEM

W leżeniu unosisz łokieć do przeciwnej ugiętej nogi  
łokieć lewego ramienia do prawego kolana i na odwrót  
łokieć prawego ramienia do lewego kolana

Możesz wykonać np. 1 serię gdzie deskę wykonujesz przez 15sekund, następnie przez 20s, a na koniec jak dasz radę to 30 s.

<https://www.youtube.com/watch?v=OR8tcpipuyM>

## 4. ROZLUŻNIENIE :

- skłony tułowia w przód, kolana proste.
- skłony tułowia w bok, ręka na biodrze druga nad głową





# 2 GRUDNIA – ĆWICZYMY I TAŃCZYMY

## 1. ROZGRZEWKĄ:

- 2 minutki energiczny marsz w miejscu z wysokim unoszeniem kolan i pracą ramion
  - 10 półprzysiadów zakończonych wyskokiem w górę
  - obszerne krążenia tułowia
  - krążenia biodrami
- (jeśli masz skakankę w domu możesz na niej poskakać, aby rozgrzać się)

## 2. ZUMBA ☺

Wybierz sobie układ do którego chcesz ćwiczyć – możesz sama poszukać w internecie lub skorzystać z podanych propozycji:

<https://www.youtube.com/watch?v=IFWysdCgVNg>

[https://www.youtube.com/watch?v=S7fC8Crn\\_cE](https://www.youtube.com/watch?v=S7fC8Crn_cE)

<https://www.youtube.com/watch?v=g5eFmzPgtpI>

[https://www.youtube.com/watch?v=uJSP\\_dKd3Is](https://www.youtube.com/watch?v=uJSP_dKd3Is)

<https://www.youtube.com/watch?v=MSKj5VX3SFo>



Możesz zatańczyć wszystkie kilkakrotnie ☺

Możesz też sama stworzyć jakiś układ do wybranej piosenki i nagrać ☺

## 3. ROZCIĄGANIE: Na sam koniec porozciągaj się troszkę, aby wyciszyć i rozluźnić swoje mięśnie. Znasz już kilka ćwiczeń rozciągających z lekcji WF-u wykrzostaj to ☺

# 3 GRUDNIA – ĆWICZYMY MIĘŚNIE GRZBIETU

## 1. ROZGRZEWKA:

- 20 sekund marsz w miejscu z wysokim unoszeniem kolan
- 20 sekund trucht w miejscu
- 20 sekund skip A w miejscu bardzo dynamicznie
- pajacyki x 10
- nogi w rozkroku, ramiona wyprostowane w bok, skręty tułowia na boki

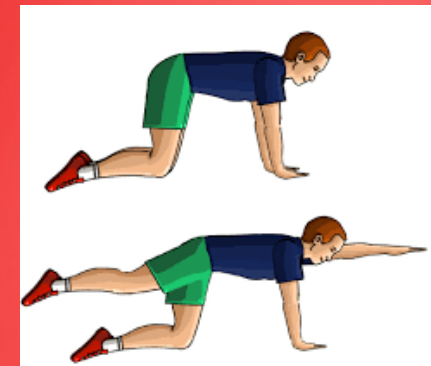
## 2. ćwiczenie tzw. GRZEBIETY

W leżeniu na brzuchu, ramiona przed sobą wyprostowane, nogi wyprostowane. Unoszenie tułowia, ramion i nóg w górę. (Staraj się spiąć pośladki, nogi złączone). Spróbuj w tej pozycji wytrzymać 15s, potem 20sekund, a potem 30 sekund. Możesz też unosić i opuszczać tułów i ramiona wykonując to ćwiczenie nie na czas a na liczbę powtórzeń – od Ciebie zależy 😊 Dla utrudnienia i większej efektywności możesz trzymać w ręce butelkę z wodą jako ciężarek.



## 3. ćwiczenie na mięśnie grzbietu i koordynację 😊

W klęku podpartym unosisz przeciwną nogę do ramienia tak jak tu → Unoszona noga i ramię mają być wyprostowane i postaraj się utrzymać tą pozycję przez 3 sekundy i zmiana. Raz unosisz lewe ramię i prawą nogę, a za drugim razem prawe ramię i lewą nogę. Postaraj się spiąć brzuch. Możesz wykonać np. 16 powtórzeń w jednej serii.



## 4. Na rozluźnienie wykonaj wybrane przez siebie ćwiczenia rozciągające.

# 4 GRUDNIA – NA JOGĘ CZAS 😊

1. Obejrzyj najpierw filmik poniżej:

<https://www.youtube.com/watch?v=cnsolkCjee4>

Spróbuj wykonać pozycje (oprócz stania na głowie) pokazywane przez Alicję w spokoju głęboko oddychając przez nos 😊 Możesz w tle włączyć spokojną muzykę – polecam 😊

2. Proponuję wykonać tą sesję jogi dla początkujących 😊

[https://www.youtube.com/watch?v=jO7u\\_OtvLLY](https://www.youtube.com/watch?v=jO7u_OtvLLY)

**WARTO PRÓBOWAĆ NOWYCH AKTYWNOŚCI!**

Najlepiej wykonać ćwiczenia jogi na zakończenie dnia wieczorem

Jednak to od Ciebie zależy 😊



# 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 – Świątujemy Mikołajki 😊*



*DZIŚ SAMA WYBIERASZ CO ROBISZ 😊  
MOŻESZ TEŻ ODPOCZAĆ I  
POLENIUCHOWAĆ 😊*

# 7 GRUDNIA – ĆWICZYMY SIŁĘ MIĘŚNI NÓG

## 1. ROZGRZEWKA:

- weź skakankę (możesz też bez) wykonaj 20 skoków obunóż w dynamicznym rytmie (możesz włączyć sobie dynamiczną piosenkę)
- 10 pajacyków
- 10 półprzysiadów zakończonych wyskokiem w górę.

## 2. PROPOZYCJA ZESTAWU ĆWICZEŃ WZMACNIAJĄCYCH MIĘŚNIE NÓG:

<https://www.youtube.com/watch?v=2oOdJsEinFE>

## 3. NA ROZLUŻNIENIE:

- marsz spokojny w miejscu 2 minuty – (do spokojnej piosenki)
- wykonaj skłony tułowia w przód w rozkroku (powolne)
- wykonaj siad prosty i tak jak potrafisz wykonaj skłon w przód



# 8 GRUDNIA – ĆWICZYMY ŻONGLOWANIE 😊

Dla chętnych przedstawiam ambitne zadanie – NAUKA  
ŻONGLOWANIA 😊

Możecie użyć do tego małe 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 masz świetny filmik instruktażowy:

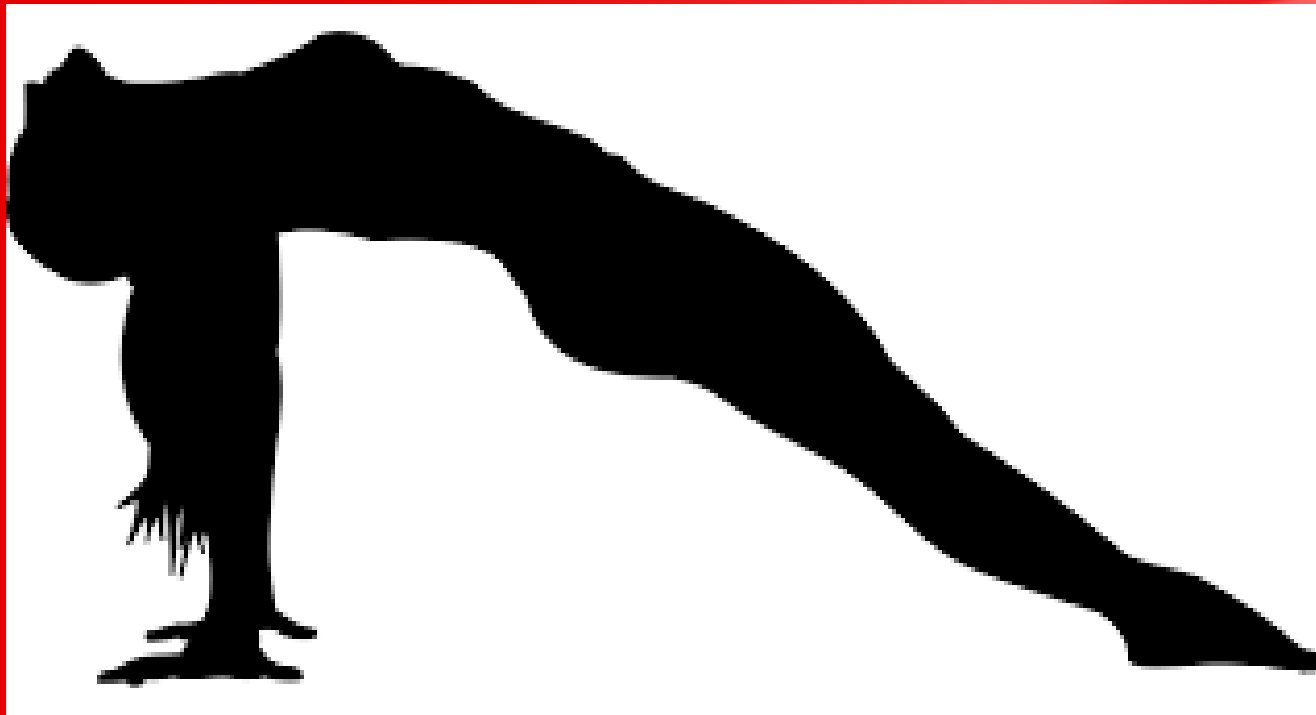
<https://www.youtube.com/watch?v=K-v73CQOrHo&t=254s>



# 9 GRUDNIA – ĆWICZYMY GIBKOŚĆ

PROPOZYCJA – OBEJRZYJ FILMIK I SPRÓBUJ WYKONAĆ  
CAŁĄ SESJĘ ĆWICZEŃ ROZCIĄGAJĄCYCH:

[https://www.youtube.com/watch?v=TeLIWjwN\\_8k](https://www.youtube.com/watch?v=TeLIWjwN_8k)





# 10 GRUDNIA – ĆWICZYMY MIĘŚNIE BRZUCHA

## 1. ROZGRZEWKĄ:

- w miejscu 2 minuty truchtu
- 10 pajacyków
- 10 przysiadów
- krążenia biodrami

## 2. PROPOZYCJA ZESTAWU ĆWICZEŃ WZMACNIAJĄCE MIĘŚNIE BRZUCHA

Możesz wykonać wszystkie ćwiczenia, możesz wykonać mniej, możesz zrobić wszystkie, ale z mniejszą liczbą powtórzeń, w krótszym czasie – TY DECYDUJESZ 😊

<https://www.youtube.com/watch?v=m7ThZmJyibc>

3. NA ROZLUŻNIENIE wykonaj kilka znanych Ci już ćwiczeń rozciągających w pozycji siedzącej, leżącej.



# 11 GRUDNIA – ĆWICZYMY MIĘŚNIE GRZEBIETU

## 1. ROZGRZEWKA:

- 20 sekund marsz w miejscu z wysokim unoszeniem kolan
- 20 sekund trucht w miejscu
- 20 sekund skip A w miejscu bardzo dynamicznie
- pajacyki x 10
- nogi w rozkroku, ramiona wyprostowane w bok, skręty tułowia na boki

## 2. PROPOZYCJA ZESTAWU ĆWICZEŃ WZMACNIAJĄCYCH MIĘŚNIE GRZBIETU

Możesz wykonać wszystkie ćwiczenia, możesz wykonać mniej, możesz zrobić wszystkie, ale z mniejszą liczbą powtórzeń, w krótszym czasie – TY DECYDUJESZ 😊

[https://www.youtube.com/watch?v=bSooNNx\\_yWE](https://www.youtube.com/watch?v=bSooNNx_yWE)

3. NA ZAKOŃCZENIE – Spróbuj stworzyć własny zestaw ćwiczeń rozciągających/rozluźniających mięśnie pleców - grzbietu 😊



# 12 GRUDNIA – ĆWICZYMY SKOCZNOŚĆ

## 1. ROZGRZEWKĄ:

- Włącz sobie jedną dynamiczną piosenkę, jeśli masz weź skakankę (jeśli nie masz to po prostu będziesz imitować, że ją masz 😊) i w rytm tej piosenki skacz obunóż
- wykonaj 10 standardowych pajacyków, następnie zmień układ nogi wykonując 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 😊

## 2. ZNAJDŹ ODPOWIEDNIĄ ILOŚĆ MIEJSCA DO ĆWICZEŃ – pamiętaj o bezpieczeństwie.

- 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 pamiętając o tym, aby podnosić kolano jak najwyżej w górę, aby to był jak najwyższy skok, staraj się mieć wyprostowane plecy nie garbiąc się 😊
- zabierz sobie ręcznik, zawiń go tak, aby stworzył sznurek, połóż go na podłodze. Następnie staraj się go przeskakiwać przód tył w jednym dynamicznym rytmie PAMIĘTAJĄC O PODNOSZENIU KOLAN W GÓRĘ (możesz włączyć sobie dynamiczną piosenkę aby trzymać rytm). Propozycja: 3 serie po 10 skoków
- na zakończenie trzymając się krzesła wykonujesz skoki zawrotne w miejscu przez krzesło (pamiętaj, aby nic nie stało wokół, abyś nie zrobiła sobie krzywdy). Propozycja: 3 serie po 10 skoków

## 3. NA ROZLUŻNIENIE 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 NA ZDROWY KRĘGOSŁUP**

Jeśli jesteś ambitna i masz ochotę wykonaj całą sesję ćwiczeń z filmiku poniżej to ok. 30 minut ćwiczeń.  
Możesz też ćwiczyć przez 20, 15 lub 10 minut.

Pamiętaj, że te ćwiczenia wzmocnią Twój kręgosłup, a to bardzo ważne. Tym bardziej, że przez wprowadzenie zdalnego nauczania siedzisz przy komputerze, co nie służy Twojemu ciału.

<https://www.youtube.com/watch?v=SMkccyjsPDO>



# **15 GRUDNIA – RELAKSUJEMY SIĘ DZIĘKI JODZE**

NA DZIŚ PROPOZYCJA JOGI PORANNEJ ☺

SPRÓBUJ A DZIEŃ NA PEWNO STANIE SIĘ LEPSZY!

<https://www.youtube.com/watch?v=Uk2TRawRIBk>



# 16 GRUDNIA – WZMACNIAMY POŚLADKI

## 1. ROZGRZEWKĄ:

- 20 sekund marsz w miejscu z wysokim unoszeniem kolan
- 20 sekund trucht w miejscu
- 20 sekund skip A w miejscu bardzo dynamicznie
- naprzemienne wykroki w przód po 6 na nogę
- nogi w rozkroku, ramiona wyprostowane w bok, skręty tułowia na boki

## 2. PROPOZYCJA ZESTAWU ĆWICZEŃ WZMACNIAJĄCYCH MIĘŚNIE POŚLADKOWE:

<https://www.youtube.com/watch?v=8KwOnmPMYho>



# 17 GRUDNIA – ĆWICZYMY SIĘ MIĘŚNI RAMION

PRZYGOTUJ SOBIE DWIE BUTELKI NAJLEPIEJ o.5L Z WODĄ – BĘDĄ  
IMITOWAĆ HANTELKI 😊

## 1. ROZGRZEWKĄ:

- 2 Minuty truchtu w miejscu
- krążenia ramion w przód i w tył w miejscu wykonując jednocześnie półprzysiady
- w podporze przodem unoszenie raz prawej raz lewej nogi wyprostowanej

## 2. PROPOZYCJA ZESTAWU ĆWICZEŃ WZMACNIAJĄCYCH MIĘŚNIE RAMION I OBREWCZY BARKOWEJ:

<https://www.youtube.com/watch?v=uQmchdQBaBY>





# **18 GRUDNIA – ĆWICZYMY GIBKOŚĆ**

PROPOZYCJA – OBEJRZYJ FILMIK I SPRÓBUJ WYKONAĆ CAŁĄ  
SESJĘ ĆWICZEŃ ROZCIĄGAJĄCYCH:

[https://www.youtube.com/watch?v=vq\\_4SghsXUg](https://www.youtube.com/watch?v=vq_4SghsXUg)



# 19 GRUDNIA – SOBOTNIE SPRZĄTANKO 😊

*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 😊*

*CHWYĆ ZA ODKURZACZ I POMÓŻ 😊*

*POŚCIERAJ KURZE PRZY OKAZJI ZROBISZ KILKA SKŁONÓW*

*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?

*Tak w skrócie to forma niezwykle intensywnego wysiłku interwałowego – wykonywanie intensywnych, dynamicznych ćwiczeń na krótkich przerwach wypoczynkowych. Wzmacnia tym samym wydolność i wytrzymałość, przyczyniając się do budowania silnego organizmu.*

1. Rozgrzewka:
  - 20 sekund marsz w miejscu z wysokim unoszeniem kolan
  - 20 sekund trucht w miejscu
  - 10 pajacyków
  - krążenia bioder 5 w prawą stronę 5 w lewo
2. Wykonaj tabatę z pomocą filmiku poniżej:  
<https://www.youtube.com/watch?v=MKVe4Zs6KRk>



Jeśli nie jesteś w stanie wykonać wszystkich ćwiczeń, zrób tyle na ile pomaga Ci organizm 😊

3. Na uspokojenie włącz spokojną muzykę i maszeruj w miejscu ok. 3 minut tak, aby Twój oddech się wyrównał.  
Następnie wykonaj 5-6 ćwiczeń rozciągających lub ćwiczenia, które zapamiętałaś z dnia, gdzie była joga motywem przewodnim.



# 22 GRUDNIA – ĆWICZYMY POPRZEZ ZUMBĘ

Na rozgrzewkę obejrzyj filmik jak maluszki pięknie tańczą i spróbuj razem z nimi 😊

<https://www.youtube.com/watch?v=gfgA6TJ5VHY>

<https://www.youtube.com/watch?v=1ovVaWfDzak>

Proponuje poćwiczyć do następujących układów:

<https://www.youtube.com/watch?v=HRPXVPdV7k>

<https://www.youtube.com/watch?v=xfmHPW-AfQs>

<https://www.youtube.com/watch?v=ssXGIFfshwA>



**23 GRUDNIA -**

*DZIŚ POMÓŻ W DOMU W KUCHNI....*

*A MOŻE POGIMNASTYKUJ SIĘ TROCHĘ I POSPRZĄTAJ POKÓJ 😊*

*TO TEŻ JEST WAŻNE 😊*



**24 GRUDNIA – WIGILIA**

