

SPORTOWY KALENDARZ ADWENTOWY



Autorzy: Sylwia Jakubowska i Piotr Nowakowicz

INSTRUKCJA

- ❖ SPORTOWY KALENDARZ ADWENTOWY JEST ALTERNATYWĄ DLA KALENDARZA Z CZEKOLADKAMI
- ❖ UDZIAŁ JEST DOBROWOLNY
- ❖ LICZY SIĘ TWOJA MOTYWACJA 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
- ❖ JEŚLI CHCESZ MOŻESZ DOKUMENTOWAĆ WYKONYWANIE ĆWICZEŃ ZA POMOCĄ ROBIEŃIA ZDJĘĆ CZY NAGRYWANIA KRÓTKICH FILMIKÓW
- ❖ PAMIĘTAJ O PICIU WODY PODCZAS ĆWICZEŃ
- ❖ JEŚLI CHCESZ MOŻESZ SIĘ PODZIELIĆ SWOIMI SUKCESAMI ZE SWOIM NAUCZYCIELEM WF-u *(na pewno doceni Twoje zaangażowanie)*

1 GRUDNIA – ĆWICZYMY KOORDYNACJĘ!

1. ROZGRZEWKA:

- 2 minuty energiczny marsz w miejscu z wysokim unoszeniem kolan i pracą ramion
- 10 półprzysiadów zakończonych wyskokiem w górę
- 10 skrętoskłonów
- krążenia biodrami

2. PROPOZYCJA ZESTAWU ĆWICZEŃ KSZTAŁTUJĄCYCH KOORDYNACJĘ:

(pamiętaj o bezpieczeństwie!) Ty decydujesz ile serii i powtórzeń wykonujesz ☺

<https://www.youtube.com/watch?v=nqPxPEXP7o>

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



2 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
- skrętoskłony x10

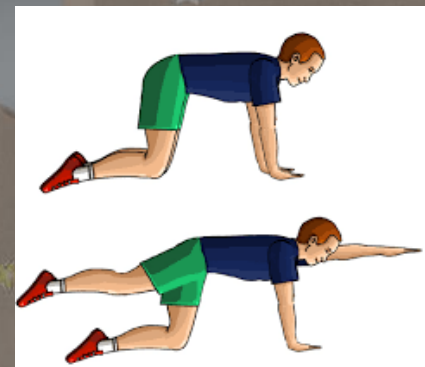
2. ćwiczenie tzw. GRZEBIETY

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. 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.



3 GRUDNIA – ĆWICZYMY MIĘŚNIE BRZUCHA

1. ROZGRZEWKA:

- 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 :

- Zrób potocznie nazywaną „foczkę”, aby rozciągnąć mięśnie brzucha.



4 GRUDNIA – ĆWICZYMY SIŁĘ MIĘŚNI NÓG

ROZGRZEWKA:

- weź skakankę (możesz też bez) wykonaj 100 skoków obunóż w dynamicznym rytmie (możesz włączyć sobie dynamiczną piosenkę)

PROPOZYCJA ZESTAWU ĆWICZEŃ WZMACNIAJĄCYCH MIĘŚNIE NÓG:

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

NA ROZLUŻNIENIE:

- wykonaj siad w rozkroku, złap się za palce u stóp i dociągnij głowę w kierunku kolan. To samo powtórz na drugą nogę.



5 GRUDNIA – TABATA

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 według filmiku poniżej:

<https://www.youtube.com/watch?v=MKVe4Zs6KRk>

- ### 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.



6 GRUDNIA – MIKOŁAJKI



DZISIAJ ODPOCZYWASZ!

*MIKOŁAJ ZAPEWNE PRZYNIÓSŁ CI MNÓSTWO SŁODYCZY, ALE NIE ZAPOMINAJ O
ZDROWYM ODŻYWIANIU!*

*JEDYNYM ZADANIEM NA DZISIAJ JEST ZJEDZENIE DWÓCH PORCJI WARZEW LUB OWOCÓW.
PORCJA TO OKOŁO 80-100 GRAMÓW. NA KOLEJNYM SLAJDZIE ZNAJDZIESZ PODPOWIEDŹ.*

1 PORCJA WARZEW



50 g zielonej sałaty



1/2 awokado (110 g)



1 pomidor (110 g)



90 g marchewki



6 - 12 rzodkiewek (60 g)



1/3 ogórka (66 g)



85 g brokułu



200 g pasternaku, brukwi lub
słonecznika bulwiastego



100 g poru



1 karczoch (230 g)



85 g kapusty



90 g szpinaku



85 g bakłażanu



90 g zielonej fasoli



30 g ziemniaków



100 g dyni



85 g gotowanych
grzybów



1 cukinia (95 g)



1 rzepa (85 g)



160 g batatów

/MOTYWATOR.TV

1 PORCJA OWOCÓW



1 pomarańcza



2 śliwki



1 banan



2 klementynki



1/4 ananasa



2 kiwi



1 jabłko



1/4 dużego lub 1/2 małego
melona



1 gruszka



13 truskawek



20 gron winogron



20 malin



3 suszone morele



3 suszone daktyle



1 plaster arbuza



2 morele



1 brzoskwinia



10 licze



1 mango



2 figi



20 czereśni

/MOTYWATOR.TV

7 GRUDNIA – ĆWICZYMY NA ŚWIEŻYM POWIETRZU

Wyjdź na świeże powietrze np. na spacer, pobaw się z psem, pobiegaj na podwórku, pograj w piłkę, zrób bitwę na śnieżki, wyjdź na sanki. Spędź na dworze minimum 20-30 minut. Jeśli nie masz takiej możliwości możesz podjąć dowolną aktywność lub zestaw ćwiczeń z wcześniejszych dni.



8 GRUDNIA – UCZYMYSIĘ ŻONGLOWAĆ

Dla chętnych przedstawiam ambitne zadanie – NAUKA
ŻONGLOWANIA

Możecie użyć do tego małych piłeczek, lub mogą to być np. złożone
skarpetki, kulki z kartek i taśmy.

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

Wykonaj 10-15 powtórzeń.

<https://www.youtube.com/watch?v=Itlgf3MEorE>



10 GRUDNIA – ĆWICZYMY MIĘŚNIE BRZUCHA

1. ROZGRZEWKA:

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

2. PROPOZYCJA ZESTAWU ĆWICZEŃ WZMACNIAJĄCE MIĘŚNIE BRZUCHA

<https://www.youtube.com/watch?v=gVtMid8rlMA>

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



11 GRUDNIA – ĆWICZYMY SKOCZNOŚĆ

1. ROZGRZEWKĄ:

- Wykonaj 100 podskoków obunóż ze skakanką lub bez.
- Wykonaj 10 standardowych pajacyków, następnie zmień układ nogi wykonują 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 10 pełnych przysiadów zakończonych wysokim wyskokiem w górę z odbicia obunóż. 10 skoków w miejscu na prawej, a potem na lewej nodze, pamiętając o tym, aby podnosić kolano jak najwyżej w górę, by to był jak najwyższy skok
- zwiń ręcznik tak, aby stworzył walek, połóż go na podłodze. Następnie staraj się go przeskakiwać przód tył w jednym dynamicznym rytmie 3 serie po 20 skoków.



12 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
- skrętoskłony

https://www.youtube.com/watch?v=bSooNNx_yWE

3. NA ZAKOŃCZENIE – wykonaj 5 razy ćwiczenie potocznie nazywane „koci grzbiet”.



13 GRUDNIA – ĆWICZYMY NA ŚWIEŻYM POWIETRZU

Wyjdź na świeże powietrze np. na spacer, pobaw się z psem, pobiegaj na podwórku, pograj w piłkę, zrób bitwę na śnieżki, wyjdź na sanki. Spędź na dworze minimum 20-30 minut.

Jeśli nie masz takiej możliwości możesz podjąć dowolną aktywność lub zestaw ćwiczeń z wcześniejszych dni.



14 GRUDNIA – ĆWICZENIA NA ZDROWY KRĘGOSŁUP

Jeśli jesteś ambitny i masz ochotę wykonać całą sesję ćwiczeń z filmiku poniżej to ok. 15 minut ćwiczeń.
Możesz też ćwiczyć przez 10 minut.

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



15 GRUDNIA – ZUMBA

1. ROZGRZEWKA:

- 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

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



16 GRUDNIA – JOGA

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



17 GRUDNIA – ĆWICZYMY SIĘ MIĘŚNI RAMION

PRZYGOTUJ SOBIE DWIE BUTELKI NAJLEPIEJ 0.5L Z WODĄ – BĘDĄ
IMITOWAĆ HANTLE.

ROZGRZEWKA:

- 2 Minuty truchtu w miejscu
- krążenia ramion w przód i w tył w miejscu
- 10 skrętoscłonów

<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



19 GRUDNIA – ĆWICZYMY NA ŚWIEŻYM POWIETRZU

Wyjdź na świeże powietrze np. na spacer, pobaw się z psem, pobiegaj na podwórku, pograj w piłkę, zrób bitwę na śnieżki, wyjdź na sanki. Spędź na dworze minimum 20-30 minut.

*Jeśli nie masz takiej możliwości możesz podjąć dowolną
aktywność*

lub zestaw ćwiczeń z wcześniejszych dni.



20 GRUDNIA – ĆWICZYMY MIĘŚNIE BRZUCHA

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 BRZUCHA:

<https://www.youtube.com/watch?v=Hi46Fv7jeTw>

3. ROZLUŻNIENIE :

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

21 GRUDNIA – ĆWICZYMY Z PIŁKĄ

PRZYGOTUJ SOBIE PIŁKĘ – jeśli nie masz to spróbuj duży ręcznik kąpielowy zwinąć w kłębek i zawinąć go w reklamówkę, aby stworzył imitację piłki.

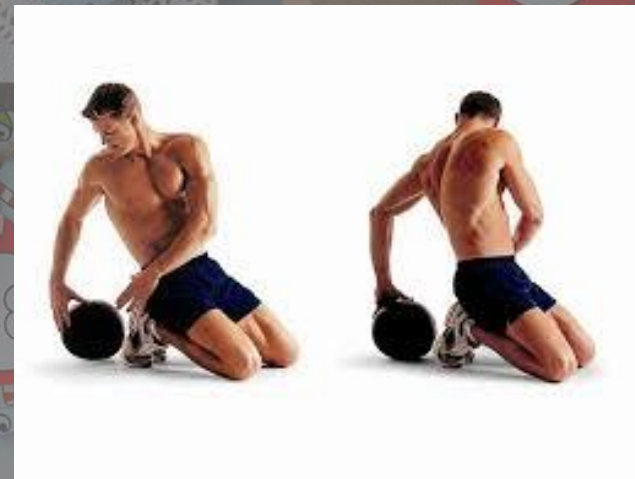
ROZGRZEWKA:

- 3 minuty truchtu z wykonywaniem imitacji boksowania
- 10 pajacyków
- 10 przysiadów
- krążenia biodrami
- skrętoskłony tułowia w rozkroku

1. PROPOZYCJA ZESTAWU ĆWICZEŃ Z PIŁKĄ

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

2. Wykonaj kilka wybranych przez Ciebie ćwiczeń rozciągających



22 GRUDNIA - PILATES

ROZGRZEWKA

- 1 min truchtu w miejscu
- 20 pajacyków
- 20 przysiadów
- 20 podskoków w górę
- 3 dowolne ćwiczenia rozciągające

<https://www.youtube.com/watch?v=zfFY-Di8wPw>



23 GRUDNIA – SOBOTNIESPRZĄTANIE

SOBOTNIE, PRZEDŚWIĄTECZNE SPRZĄTANIE POZWAŁA SPALIĆ
BARDZO DUŻO KALORII.

DODATKOWYM ZADANIEM NA DZISIAJ JEST WYPICIE ODPOWIEDNIEJ
ILOŚCI WODY! JAKA JEST ODPOWIEDNIA ILOŚĆ WODY NA DOBĘ? KAŻDY
MA INNE ZAPOTRZEBOWANIE W ZALEŻNOŚCI MIĘDZY INNYMI OD
WIEKU, PŁCI LUB MASY CIAŁA.

PRZYKŁADOWE KALKULATORY:

<https://kalkulator-wody.pl/>

<https://wylecz.to/kalkulatory/kalkulator-wody/>



24 GRUDNIA – WIGILIA



*Radosnych Świąt
Bożego Narodzenia
oraz szczęśliwego
Nowego Roku*