**Temat lekcji : „Ćwiczenia wzmacniające siłę mięśni kończyn dolnych.”**

## Ćwiczenia na nogi: rozgrzewka

Na początek przyda się kilka dynamicznych ćwiczeń w ramach [rozgrzewki](https://wformie24.poradnikzdrowie.pl/cwiczenia/abc-cwiczen/rozgrzewka-przed-treningiem-z-ola-zelazo-wideo-aa-7ztr-Ub6g-DYbx.html). Zacznij od wymachów nóg do góry, najwyżej jak potrafisz. Powtórz kilka razy. Potem zacznij podskoki z uderzeniami stóp o pośladki (na zmianę lewa i prawa noga). Powtórz kilka razy. Trzecie ćwiczenie rozgrzewające to podskakiwanie na boki na jednej nodze. Podskakuj najpierw na jednej, a potem na drugiej nodze.

## Ćwiczenia na nogi: przysiady

Stań w rozkroku na szerokość bioder. Rób przysiady, mocno wypinając biodra do tyłu. Prostując się napinaj pośladki. Pamiętaj o oddychaniu - wydychaj powietrze wtedy, kiedy podnosisz się do góry. Powtórz 10 razy.

Kolejnym ćwiczeniem są przysiady z dodatkowym utrudnieniem. Prostując się podnoś nogę do boku, najwyżej jak potrafisz. Przy każdym przysiadzie zmieniaj nogę. Pamiętaj, aby podczas wykonywania tego ćwiczenia ciężar ciała był na piętach. Powtórz po 10 razy na każdą nogę.

Dodatkowe utrudnienie - robiąc [przysiad](https://wformie24.poradnikzdrowie.pl/cwiczenia/nogi/przysiady-jak-prawidlowo-robic-przysiady-wideo-aa-p2PM-qXBX-ro87.html) zatrzymaj się na dłużej w najniższej pozycji (policz do trzech), wyprostuj się i zrób wymach w bok tak jak w poprzednim ćwiczeniu.

## Ćwiczenia na nogi: wykroki do boku z unoszeniem ramion

Pozycja wyjściowa: ręce wyprostowane, podniesione do góry, nogi skrzyżowane.

Rób pogłębiony [wykrok](https://wformie24.poradnikzdrowie.pl/cwiczenia/nogi/wypady-i-wykroki-jak-poprawnie-je-wykonywac-efekty-wypadow-i-wykrokow-aa-W1Mp-3QEm-MFJh.html) do boku, dłonie dotykają do podłogi po obu stornach stopy i wyprost z podniesieniem rąk do góry. Zegnij kolano, na które opadasz, drugie powinno pozostać proste. Powtórz 10 razy. Zmień nogę i powtórz ćwiczenie na drugą stronę.

Skorzystaj z poniższego linku:

<https://www.youtube.com/watch?v=lr9SXahyB0s>

**Temat lekcji : „Zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku fizycznego ”**

Wysiłek fizyczny generuje w naszym organizmie wiele zmian, tych namacalnych, widocznych już po rozpoczęciu ćwiczeń i takich na które pracuje się długotrwale i systematycznie. Do tych pierwszych zaliczyć możemy: - wzmożoną akcję serca - wzrost częstotliwości oddechów - wzrost temperatury ciała, który objawia się poceniem - przyspieszenie procesów przemiany materii W wyniku systematycznej pracy nad swoim ciałem zaobserwować możemy:

1.Wzrost masy mięśniowej:

• poprawa sylwetki ciała

• polepszenie koordynacji ruchowej

• zapobieganie powstawaniu wad postawy i zatrzymanie rozwoju już istniejących

2.Lepsze ukrwienie organizmu:

• usprawnienie procesu dostarczania substancji energetycznych i tlenu do mięśni

3.Wzrost objętości Serca oraz zwiększenie pojemności minutowej:

• spowolnienie tętna

• obniżenie ciśnienia krwi

• zmiany przystosowawcze układu krążenia do zwiększonego wysiłku fizycznego 4.Zwolnienie rytmu oddechowego:

• wzrost wykorzystania tlenu z wdychanego powietrza 5.Rozwój układu nerwowego

• pobudzenie ośrodkowego układu nerwowego • usprawnienie procesów myślowych

• rozwój pamięci ruchowej

**Zestaw ćwiczeń wzmacniających poszczególne partie mięśniowe.**

Wykonaj każde ćwiczenie przez 1 minutę.

**. Z**