KLASA 7 d

Lekcje dn. 25.05. , 26.05. , 28.05. 2020

**Temat : Ćwiczenia ogólnorozwojowe wzmacniające całe ciało.**

Filmik : <https://www.youtube.com/watch?v=XbHK05S7dCE>

Rozgrzewka jest zawarta w filmie ,ćwiczymy 20 s. każde ćwiczenie rozgrzewkowe

Ćwiczenia :

1. Trucht w miejscu 1 min.
2. Pajacyki
3. Trucht
4. Pajacyki ramionami ruchami w przód- w bok
5. Trucht
6. Naprzemienne wypady nóg z wznosem RR góra –dół
7. Trucht
8. Skip C
9. Trucht
10. Skip A
11. Trucht
12. Stajemy w rozkroku ,wykonujemy 5 skłonów w przód
13. Skłon tułowia o prostych nogach 3 razy
14. Ze stania idziemy po podłożu rękoma w przód do podporu przodem 4 razy
15. W staniu przyciągamy kolano do klatki piersiowej 2 razy na stonę
16. Pozycja jak wyżej przyciągamy piętę do pośladka 2 razy na stronę
17. W staniu wymachy ramion w przód- bok
18. Leżenie tyłem ,nogi uniesione ugięte w kolanach ,Ramiona wyprostowane uniesione nad klatką piersiową, jednocześnie opuszczamy lewą rękę – prawą nogę, prawą rękę lewą nogę.

Ćwiczenia główne : ćwiczymy 20 s. , odpoczywamy 10 s.

1. Przysiady
2. Leżenie przodem ,nogi lekko uniesione w górę, ramiona ugięte- prostujemy nad głową
3. W staniu wykonujemy zakroki –wypad NN w tył
4. Pompki (mogą być „damskie” w podporze na kolanach)
5. W podporze przodem , dotykamy dłonią do przeciwnego barku
6. „brzuszki” leżenie tyłem ,NN ugięte
7. Pajacyki
8. Trucht w miejscu
9. Leżenie tyłem ,nogi uniesione ugięte w kolanach ,Ramiona wyprostowane uniesione nad klatką piersiową, jednocześnie opuszczamy lewą rękę – prawą nogę, prawą rękę lewą nogę.
10. Podpór przodem ,wykonujemy bieg wspinaczkowy
11. Skip C
12. Ze stania wykonujemy wypady nóg
13. Pajacyki ,ręce pracują w przód – bok
14. Klęk podparty ,unosimy jednocześnie prawą rękę –lewą nogę, lewą rękę –prawą nogę, pracujemy naprzemiennie
15. Padnij –powstań

 **Temat : ćwiczenia koordynacyjne**

Filmik : <https://www.youtube.com/watch?v=NksAkwcgGz0> (oglądajcie od 1:00)

Każde ćwiczenie robimy 30 s.

Na spokojnie trzeba się troszkę skoncentrować na niektórych ćwiczeniach

1. Siedzimy na krześle, krzyżujemy naprzemiennie ręce na klatce piersiowej
2. Pozycja jak wyżej ramiona wyprostowane przed sobą, jedną dłoń zaciskamy w pieść ,druga wyprostowana i tak robimy naprzemiennie
3. Ręce na kolanach, przenosimy ciężar ciała raz na palce ,raz na pięty
4. Siedzimy na krześle, ręce wzdłuż tułowia ,jednocześnie unosimy lewą rękę i prostujemy prawą nogę , i na zmianę Prawa ręka – prostowanie Lewa noga
5. Ćwiczenia z oddechem, wdech –unoszenie barków, wydech opuszczamy barki – 10razy
6. Leżenie tyłem uginamy kolano z jednoczesnym zgięciem ręki przeciwnej do barku po stronie ugiętej nogi – 10razy na stronę
7. W leżeniu tyłem odwodzimy nogę lewą w bok z prawą ręką w bok , i tak ćwiczymy naprzemiennie- 8-10 razy na stronę
8. Rowerek w tył
9. Ćwiczenia oddechowe ,leżenie tyłem ,NN ugięte, wdech ramiona unosimy w górę nad głowę- 8-10 razy

Temat : Ćwiczenia wzmacniające mięśnie całego ciała.

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

Ćwiczenia :

1. W staniu , jednoczesne krążenia RR w przód – 10 razy
2. Krążenia RR w tył – 10 razy
3. Krążenia nadgarstków- po 5 razy w lewo i prawo
4. Ramiona w bok wyprostowane, krążenia przedramionami w przód i w tył – 5 razy
5. Pajacyki poprzeczne -15 razy
6. Przysiady -15 razy
7. Stajemy w rozkroku ,wykonujemy po 3 skłony do każdej nogi
8. Wypad nogi w bok i przenosimy ciężar ciała raz na lewą ,raz na prawą nogę – po 5 razy na nogę
9. Leżenie tyłem , nogi na ziemi , wznos tułowia- 15 razy
10. Leżenie tyłem ,nogi ugięte ,ręce ugięte są zza głową ,wykonujemy „brzuszki” łokieć lewy dotyka prawego kolana , naprzemiennie prawy łokieć – lewe kolano
11. W staniu ,wykonujemy przywodzenie kolana do przeciwnego łokcia i przysiad- 10 razy na stronę
12. Siad równoważny, przekładamy sobie jakiś przedmiot pod kolanami (np. mała piłeczka lub para skarpetek)- 20 razy
13. Leżenie bokiem unosimy wyprostowaną nogę w górę- 15 razy na stronę
14. Leżenie przodem ręce ugięte pod brodą, unosimy naprzemiennie nogi w górę- 10 razy na stronę

**Temat : Jakie są pozytywne aspekty jazdy na rowerze??**

Pozytywne korzyści z jazdy na rowerze :

* Poprawa odporności organizmu
* Smukła sylwetka
* Sprawne ręce
* Relaks dla mózgu
* Spowolnienie starzenia się organizmu
* Mocne mięsnie całego ciała i kręgosłup
* Przeciwdziałanie osteoporozie
* Zdrowsze oczy i lepsza percepcja

Zadanie :

Aby się przekonać czy któryś z powyższych punktów jest fałszywy spędź jakiś dzień na rowerze minimum 20 min.

Proszę pamiętać o zachowaniu bezpieczeństwa oraz dostosowania aktywności do możliwości zdrowotnych własnego organizmu,

*Dla chętnych : Ćwiczenia na zdrowy kręgosłup i wzmocnienie mięsni grzbietu*

*Filmik :* [*https://www.youtube.com/watch?v=i9ECpVBbcZ8*](https://www.youtube.com/watch?v=i9ECpVBbcZ8)