KLASA 7AB (chłopcy)

KLASA 7 D (dziewczyny)

KLASA 8 AD (dziewczyny)

KLASA 5B

Lekcje dn. 15.06. , 19.06. , 22.06. 2020

**Temat: trening obwodowy.**

**Biegi na krótkich dystansach.**

Zachęcamy już do ćwiczeń na świeżym powietrzu, najlepiej na boisku.

Rozgrzewka : <https://www.youtube.com/watch?v=uvEFjw7zezs>

Ćwiczenia : w biegu

- krążenia ramion –po 10 razy

- wymachy ramion na ukos i góra dół – 5 razy każde ćwiczenie

- skip C co trzy kroki – 5 razy na nogę

-skip C co krok – 15-20 razy

- wznosy ugiętych kolan co trzy kroki -5 razy na stronę

- w podskokach ,dotykamy prawą dłonią lewej stopy ( kolano ugięte) , lewą dłonią prawej stopy – 5 razy na stronę

- w podskokach wymachy wyprostowanej nogi ,staramy się dotykać dłonią stopy – 5 razy na stronę

-przeplatanka -5 razy na stronę

- bieg tyłem – dowolny odcinek

- rozciąganie łydki – opieramy się o ławkę ,siatkę lub ścianę, nie odrywamy pięty od podłoża- 2 razy na stronę

- w staniu wymachy NN w przód i w tył- 15-20 razy na stronę

- To samo tylko stoimy bokiem do ławki czy ściany – 15-20 raazy

- stoimy przodem do ławki ,jedna noga jest wyprostowana na oparciu ławki ,druga noga jest prosta po 3 skłony na stronę

- stoimy tyłem do ławki ,noga ugięta na oparciu ławki – 3 razy na nogę

BIEG NA KRÓTKICH ODCINKACH :

1. Bieg na odcinku 10 m. – 6 razy
2. Bieg na odcinku 20 m . – 4 razy
3. Bieg na odcinku 40 m. – 3 razy
4. Bieg na odcinku 60 m. – 2 razy

PAMIĘTAMY O ROZCIĄGANIU PO TAKIM BIEGANIU

PO KRÓTKICH ODCINACH W TRUCHCIE LUB MARSZU 3 -5 MIN.

TRENING OBWODOWY :

Filmik : <https://www.youtube.com/watch?v=Q6UchyazA4w>

W filmie Pani ma butelki wy możecie to robić bez obciążenia

Ćwiczenia :

1. W staniu wykonujemy zakroki – 8-10 razy na stronę ,jednocześnie wznoś ramion w bok
2. Leżenie tyłem ,nogi ugięte w kolanach , unosimy kl. Piersiową w górę ,odrywamy łopatki od ziemi – 10-15 razy
3. Klęk podparty ,ręce na ziemi ; uginamy ramiona -10 razy luz wykonujemy pompki -10 razy
4. W podporze przodem , unosimy ugiętą nogę w górę, można użyć butelki -15-20 razy na każdą nogę
5. Leżenie przodem ,ramiona wyprostowane nad głową –unosimy ramiona w górę-15-20 razy
6. „pajacyk” w ramionach można trzymać butelki , podskok do rozkroku ,wznos ramion w górę w , bok –15 - 20 razy
7. Stajemy w szerokim rozkroku ; wykonując przysiad jednocześnie uginamy łokcie – 10-15 razy

OBWÓD WYKONUJEMY 2 RAZY

*Rozciąganie :* <https://www.youtube.com/watch?v=DIem5HByaFY>

Pamiętajcie korzystajcie już z ruchu na świeżym powietrzu !!!!