KLASA 7 ad.

Lekcje dn. 11.05. , 12.05. , 14.05.2020

Witam dziewczęta!!!

Przypominam o wysyłanie zdjęć na moją pocztę ,raz w tygodniu wystarczy krótki filmik lub zdjęcie.

Ćwiczcie naprawdę Wam to tylko pomoże ,na pewno nie zaszkodzi.

**Temat : trening całego ciała.- ćwiczenia na własnym ciężarze.**

Filmik : <https://www.youtube.com/watch?v=1hxs4yV-6Co>

W filmie zawarta jest rozgrzewka, ćwiczenia główne, rozciąganie

Ćwiczenia : rozgrzewka- każde ćwiczenie wykonujecie 10 s.

1. Krążenia ramion w tył
2. Krążenia ramion w przód
3. Stajemy w rozkroku , ramiona, uniesione w górę w bok, wyciągamy ramiona na dwie strony,
4. Pozycja j.w. skłony na lewą i prawą stronę
5. Marsz w miejscu
6. W marszu , unosimy ugięte kolano w przód, ramiona pracują w bok
7. odwodzenie nóg w tył, kolana ugięte
8. w staniu ręce na wysokości klatki piersiowej wymachy nóg do przeciwnej ręki
9. w rozkroku przenosimy ciężar ciała raz w lewo ,raz w prawo

Część Główna : ćwiczymy 15- 20 s.

Ćwiczenia są łączone w tzw, bloki .robicie 3 ćwiczenia i powtarzacie „blok”- robicie jak Pani na filmie, starajcie się zrobić tyle ile dacie radę. Możecie zrobić również tylko jeden blok.

Najważniejszy to jest RUCH.

1. przysiad lub półprzysiad 3 razy wznos ramion wyprost
2. w staniu wykonujemy zakroki
3. półprzysiad ,wznos Ramion w górę
4. podpór przodem ,prawa noga do lewego ramienia i na odwrót
5. klęk podparty ,unosimy ugiętą nogę w bok po 20s. zmiana strony
6. j.w. tylko prostujemy w bok prostą nogę
7. „damskie” pompki
8. Siad równoważny , ,kolana zginamy do klatki piersiowej
9. Stajemy w rozkroku ,przenosimy ciężar ciała
10. Klęk podparty , naprzemiennie unosimy ugięte ramiona
11. W staniu rozkrocznym wymachy naprzemienne wymachy nóg w bok
12. W klęku podpartym , przedramiona są na ziemi , prostowanie nóg w góre , w tył. Zmiana nogi po 20 s.
13. Leżenie tyłem , nogi ugięte , unosimy ,biodra w górę
14. Leżenie tyłem , nogi ugięte, ręce zza głową na karku ,unosimy łopatki w górę
15. Deska bokiem ,kolano na ziemi ,jednoczesne przenoszenie ramiona i nogi do przodu – po 20 s. zmiana strony
16. Leżenie tyłem ,nogi uniesione w górę, wykonujemy skłony do nóg „ brzuszki „

Rozciąganie :

1. Siad rozkroczny ,skłon do lewej i prawej nogi po 3 razy
2. Siad skrzyżny odwodzimy rękę w górę w bok po 3 razy na stronę
3. Z siadu skrzyżnego ,jedną nogę prostujemy i wypychamy biodra do przodu do góry
4. Z siadu na pośladkach ,jedna noga jest w przodzie ,a drugą noge ciągniemy do pośladka.
5. W klęku skręty tułowia na lewą i prawą stronę.

**Temat : piramida zdrowia**

**Zdrowa kanapka.**



**ZASADY:**

1. Jedz regularnie 5 posiłków i pamiętaj o częstym piciu wody oraz myj zęby po jedzeniu.
2. Jedz różnorodne warzywa i owoce jak najczęściej i w jak największej ilości.
3. Jedz produkty zbożowe, zwłaszcza pełnoziarniste.
4. Pij co najmniej 3–4 szklanki mleka dziennie (możesz je zastąpić jogurtem naturalnym, kefirem i – częściowo – serem).
5. Jedz chude mięso, ryby, jaja, nasiona roślin strączkowych oraz wybieraj tłuszcze roślinne zamiast zwierzęcych.
6. Nie spożywaj słodkich napojów oraz słodyczy (zastępuj je owocami i orzechami).
7. Nie dosalaj potraw, nie jedz słonych przekąsek i produktów typu fast food.
8. Bądź codziennie aktywny fizycznie co najmniej godzinę dziennie (ograniczaj oglądanie telewizji, korzystanie z komputera i innych urządzeń elektronicznych do 2 godz.).
9. Wysypiaj się, aby Twój mózg mógł wypocząć.
10. Sprawdzaj regularnie wysokość i masę ciała.

Zachęcam do zrobienia zdrowej kanapki .

Mile widziane będzie zdjęcie

**Temat : rozciąganie mięśni karku, szyi i kręgosłupa**

Filmik : <https://www.youtube.com/watch?v=VX7pdtqfi5s>

Siedzimy na krzesełku lub w siadzie skrzyżnym na ziemi.

Wszystko robimy tak jak instrukcja jest na filmiku.

Ćwiczenia :

1. w wolnym tempie przechylamy głowę na obie strony

2. w wolnym tempie skręcamy głowę –broda do barku

3. odchylamy głowę w tył

**Temat : Ćwiczenia wzmacniające mięśni NN i mięsni brzucha.**

Na tej lekcji nawet nie musicie wstawać z łóżka ☺.

Każde ćwiczenie wykonujecie 30 s. ,jeżeli jest ćwiczenie na jedną stronę to analogicznie wykonujecie ją również na drugą stronę i również po 30 s. .

*Ćwiczenie 1*

Wykonujemy leżenie tyłem na brzegu łóżka, w rękach trzymamy poduszkę, unosząc jednocześnie RR i NN przekładamy poduszkę do nóg i z powrotem, z nóg do rąk.

*Ćwiczenie 2*

Na krawędzi łóżka robimy podpór przodem, jedna noga jest poza łóżkiem i tą nogą wykonujemy wymach nogi w tył w górę, po 30 s. zmieniamy stronę.

*Ćwiczenie 3*

Wykonujemy na łóżku leżenie tyłem ,tak aby stopy dotykały podłoża. Naprzemiennie unosimy ugięte nogi w górę.

*Ćwiczenie 4*

Stoimy z jednej strony łóżka, ze stanie wykonujemy na łóżku leżenie przewrotne, wstając wykonujemy wyskok.

*Ćwiczenie 5*

Na łóżku wykonujemy klęk, wstajemy z klęku lewą nogą ,następnie prawą nogą do półprzysiadu i wracamy do klęku.

*Ćwiczenie 6*

Wykonujemy leżenie na jednym boku opierając się na łokciu i wykonujemy wymachy do góry, po 30 s. zmieniamy stronę.

Proponuję wykonać 2-3 takie serie . między seriami 2-3 minuty przerwy.

FILMIK : <https://www.youtube.com/watch?v=swrf3e9iQDo>