KLASA 8 a d (dn.20.04-24.04 )

LEKCJA NR 1,2,3,4.

TEMAT : Ćwiczenia ogólnorozwojowe – sprawdzamy siebie.

**INSTRUKCJA**

Ćwiczymy 4 dni w tygodniu choć zachęcam do codziennej aktywności. Wiemy wszyscy ,jak ważna jest odpowiednia dawka ruchu w waszym wieku. Proszę o uzupełnienie tabeli ,ponieważ będzie wystawiona z tego ocena. Do końca kwietnia , ewentualnie do 4 maja proszę o uzupełnioną tabelę. Wysyłajcie na moją [pocztę.a.szafnicka5@o2.pl](mailto:pocztę.a.szafnicka5@o2.pl)

Cała zajęcia będą trwały 20-30 min.

* 5-7 minut rozgrzewki ogólnorozwojowej, którą na pewno potraficie przeprowadzić. Dodatkowo po zakończeniu „lekcji” wykonajcie 10 minut ćwiczeń na kręgosłup z zastosowaniem ćwiczeń Jogi .Spędzacie dużo czasu przed komputerem. Ćwiczenia powinny przynieść ukojenie dla waszego kręgosłupa.

Przykładowa rozgrzewka : - bieg w miejscu 2 min.

- krążenia naprzemiennie krążenia ramion 10 razy w przód i w tył

- skip A i C po 15s.

- skrętoskłony 10razy

- stajemy w rozkroku i skłon tułowia 5 razy

- w staniu przyciąganie kolana do pośladka po 2 razy na nogę

- w podskokach jednoczesne krążenia ramion po 10 razy w przód i w tył

- w staniu ramiona wyprostowane przed sobą na wysokości klatki piersiowej ,wymachy nóg do przeciwnej ręki po 10 razy na stronę

1.pompki z podparciem -filmik instruktażowy - <https://www.youtube.com/watch?v=zmUUtLyIri0> wpisujemy ilość powtórzeń wykonanych przez 20s. i ile wykonaliście serii

2.brzuszki -filmik instruktażowy- <https://www.youtube.com/watch?v=iYu4bVkpUM0&list=RDCMUCN8E2j3sr6uPELCSbN_Lo7w&start_radio=1&t=13> wpisujemy ilość powtórzeń wykonanych przez 20s. i ile wykonaliście serii

3.przysiad z wyskokiem filmik instruktażowy - <https://www.youtube.com/watch?v=pydsfdWs9xM> wpisujemy ilość powtórzeń wykonanych przez 20s. i ile wykonaliście serii

4.wykroki -filmik instruktażowy -<https://www.youtube.com/watch?v=kG4dL2jkdaE>. wpisujemy ilość powtórzeń wykonanych przez 20s. i ile wykonaliście serii

5 . **GIBKOŚĆ**

Stań w pozycji na baczność, nie zginając nóg w kolanach wykonaj ruchem ciągłym powolny skłon w przód. I tak próbujemy wykonać to ćwiczenie :

1. chwyć oburącz za kostki  
   b)palcami obu rąk dotknij palców stóp  
   c) palcami obu rąk dotknij podłoża  
   d)wszystkimi palcami obu rąk dotknij podłoża  
   e)dotknij dłońmi podłoża  
   f)dotknij głową kolan

wpisujecie w tabelkę literę do którego momentu udało Wam się wykonać zadanie

6. padnij powstań - <https://www.youtube.com/watch?v=hDO5gFbxrtI> wpisujemy ilość powtórzeń wykonanych przez 30s. i ile wykonaliście serii

7.rozciąganie- <https://www.youtube.com/watch?v=2OlfceP3QM8> lub <https://www.youtube.com/watch?v=z1A3h7loHZY> wybierzcie sobie dowolne ćwiczenia rozciągające

Przed ćwiczeniami zapoznajcie się(przypomnijcie sobie)jak prawidłowo wykonywać poszczególne ćwiczenia. Przygotujcie bezpieczne miejsce do ćwiczeń .

**Karta aktywności fizycznej ucznia**

**TYDZIEŃ I-22.04.,23.04,24.04,27.04.2020**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Ćwiczenie** | **1.Pompki z podparciem**  ilosć powtórzeń i serii | **2.Brzuszki**  ilość powtórzeń i serii | **3.Przysiad z wyskokiem**  ilość serii/czas | **4.Wykroki**  ilość powtórzeń i serii | **5.Gibkość**  litera | **6.padnij powstań**  Ilość powtórzeń i serii | **Rozgrzewka 10min**. |
| ***Na zakończenie 5 min. rozciagania***  ***(zdrowy kręgosłup)*** |
| ……………………………………………..  **Imię i nazwisko**  **Klasa**………….  Waga…………  Wzrost……… | Ćwiczenia na klatkę piersiową : Pompki -- z podparciem na kolanach ... | Jak wykonać „brzuszki” | 7-minutowy obwodowy trening HIIT - YouTube | C:\Documents and Settings\cszafnicki\Pulpit\4550-cwiczenie-3-wyskok-z-cwiercobrotemz.jpg | Wykroki - YouTube | C:\Documents and Settings\cszafnicki\Ustawienia lokalne\Temporary Internet Files\Content.Word\MG_4031.jpg | C:\Documents and Settings\cszafnicki\Ustawienia lokalne\Temporary Internet Files\Content.Word\images.jpg | Zaznaczamy **X** w dniu ćwiczenia jeśli wykonaliśmy Rozgrze-wkę |
| Poniedziałek |  |  |  |  |  |  |  |
| Wtorek |  |  |  |  |  |  |  |
| Środa |  |  |  |  |  |  |  |
| Czwartek |  |  |  |  |  |  |  |
| Piątek |  |  |  |  |  |  |  |