WYCHWOANIE FIZYCZNE 15.06-19.06

Drodzy Uczniowie!

W ramach nauczania zdalnego z przedmiotu wychowania fizycznego proszę o zrealizowanie poniższych ćwiczeń wzmacniających różne partii mięśni.

Powodzenia!

Pozdrawiam

Elżbieta Śpiewak

Zadania do wykonania:

Zadanie nr. 1 Zapoznaj się ze skrótami:

RR- ramiona

NN- nogi

T- tułów

mm.- mięśnie

pw.- pozycja wyjściowa

P-prawa

L- lewa

Zadanie nr.2 Wykonaj rozgrzewkę- powtórz ćwiczenia jeden raz lub więcej:

ROZGRZEWKA:

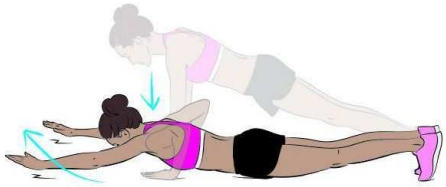
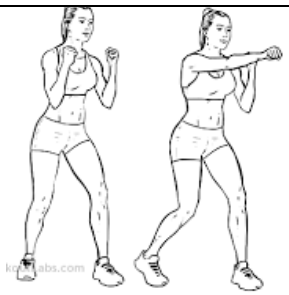
Przysiad- wstanie z naprzemiennym kopnięciem N w przód	**Imitacja walki z mini workiem bokserskim**	**Przenoszenie ciężaru ciała z boku na bok**
x 10	**ok.30 sek.**	**x16**
Przysiad+ wstanie z uniesieniem kolana do łokcia		**Skip C w miejscu z NN szeroko**
naprzemienni NP./NL x 20		**ok.1min.**
„Koci grzbiet"	**Naprzemienny wyprost PN i LR/ LN i PR**	
x 6	**x 16**	

Zadanie nr. 3 Wykonaj:

TR CAŁEGO CIAŁA BEZ SPRZĘTU- SERIA x3: Praca 30”+ przerwa 10”. Jeśli nie dasz rady zrobić 3 serii odpuść- zrób mniej.

Do mierzenia czasu zastosuj **timer** 30+ 10, który znajdziesz np. w Internecie.

Między seriami zrób przerwę 30 sek.- 2 min., w zależności od potrzeb i możliwości.

	**1.Pompka- leżenie+ wyprost i uniesienie RR.**		**2.ROBAK- -** Skłon w przód do podporu- "marsz rr" w przód i powrót- wstanie.
	3.Leżenie przodem- **jednoczesne wznosy RR i NN+ RR wykonują ruch "żabki".**		4.Wykrok w przód (ciężar ciała na N wykrocznej)- **IMITACJA SZYBKICH CIOSÓW BOKSERSKICH**
	5. DESKA na przedramionach (NN szeroko).		6.**DESKA+** przeskoki szeroko/ wąsko

Zadanie nr.4 Porozciągaj się:
ROZCIĄGANIE:

Pozycja psa z głową w dół Wytrzymać 3 sek. Wykonać ok, 4 ruchy NN (uginanie/prostowanie naprzemienne kolan)	Przejść do leżenia i pozycji: na 3 sek. Następnie przesunąć T w tył i usiąść na piętach 5 sek.	Skłon w bok
te 3 poz. powtórzyć kolejno x3		x 3 na każdą stronę
	Ze stania wykonać klęk podparty i naprzemienny wymach RR w podporze wrócić do pw.	
wytrzymać 10 sek.	powtórzyć x6	wytrzymać 10 sek.

Zadanie nr.5 Wyszukaj link o podobnej tematyce. Zaproponuj swoje 2 ćwiczenia wzmacniające mięśnie, które możesz wykonać w domu. Odpowiedzi prześlij mailem do swojego nauczyciela WF.