

26.03.2020 – lekcja wf. Doskonalenie ćwiczeń wykonywanych w rozgrzewce

Kochani moi Uczniowie !

Koniec leniuchowania, odkładamy piloty, wyłączamy gierki w komputerze i pora na odrobinę wysiłku fizycznego. Przesyłam Wam ćwiczenia, które możecie zrobić w domu sami ale również można z rodzeństwem czy też rodzicami.

Nie mogę bezpośrednio sprawdzić czy zajęcia zrealizujecie ale pamiętajcie, że ćwiczycie **dla siebie i dla swojego zdrowia**. Liczę na Waszą uczciwość i pozdrawiam. Maciej Barnaś

Poszczególne ćwiczenia wykonujemy przez 30 sekund i bez przerwy przeplatamy je 30 sekundowym biegiem w miejscu. Jeżeli ktoś nie daje rady przez 30 sekund (ale wiem, że możecie) to może rozpocząć od 20 sekund i z każdym następnym razem czas wydłużać.

Przygotujcie stoper w telefonie bądź zegarek żeby odmierzać 30 sekund i zaczynamy :

ćw. 1 Bieg w miejscu (30 s.),

ćw. 2 Stojąc w lekkim rozkroku krążenie ramion w przód,
bieg w miejscu,

ćw. 3 Stojąc w lekkim rozkroku krążenie ramion w tył,
bieg w miejscu,

ćw. 4 Wysoki naprzemianstronne w miejscu – kolana i ręce wysoko w górę (lewa ręka i prawe kolano i na odwrót),
bieg w miejscu,

ćw. 5 Krążenie tułowiem w prawą stronę i w lewą stronę,
bieg w miejscu,

ćw. 6 Przysiady – pamiętamy żeby całe stopy stały na podłożu, łopatki ściągnięte,
bieg w miejscu,

ćw. 7 Z przysiadu podpartego wyrzuty nóg obunóż w tył do wyprostowania,
bieg w miejscu

ćw. 8 Z leżenia tyłem skłony tułowia (brzuszki)
bieg w miejscu

Po wykonaniu zestawu 8 ćwiczeń robimy 5 minut przerwy (nie jemy w tym czasie i nie pijemy coli)
Po przerwie powtarzamy jeszcze raz wszystkie ćwiczenia.

Na koniec wykonujemy następujące ćwiczenie:

Stajemy na baczność, następnie unosimy lewą stopę do wysokości kolana i stoimy na prawej nodze, po złapaniu równowagi zamykamy oczy i staramy się ustać jak najdłużej na jednej nodze.

Następnie to samo tylko stojąc na lewej nodze.

Pa pa do następnej lekcji.