

Klasa 5a- 21.04.2020

Temat: Ćwiczenia Ogólnorozwojowe i stabilizacyjne

Rozgrzewka:

- Krażenia ramion w przód 20x
- Krażenia ramion w tył 20x
- Oburącz krążenia ramion w przód 20x
- Oburącz krążenia ramion w tył 20x

- Skipping A 30x
- Skipping c 30x
- Pajacyk 30x

Rozciąganie dynamiczne:

- Mięśnie dwugłowe 10x na nogę
- Mięśnie czworogłowe 10x na nogę
- Mięśnie przywodziciela 10x na nogę

Rozciąganie dynamiczne:

- Mięśnie dwugłowe 10x na nogę
- Mięśnie czworogłowe 10x na nogę
- Mięśnie przywodziciela 10x na nogę

Część Główna:

Kliknij w link i zakręć kołem. Wykonuj ćwiczenia w dwóch seriach po 10minut. Przerwa między seriami 5 minut.

Link do koła:

<https://wordwall.net/pl/resource/893767/wychowanie-fizyczne/wf-online-w-domu-ćwiczenia>

Po skończeniu 2 serii przechodzimy do ćwiczeń stabilizacyjnych. Wykonaj jedną serię ćwiczeń: 20 sekund ćwiczenie, 20 sekund odpoczynek.

- DESKA NA PRZEDRAMIONACH
- PODPÓR NA LEWYM BOK
- PODPÓR NA PRAWYM BOKU
- DESKA Z PRAWĄ NOGĄ W GÓRZE
- DESKA Z LEWĄ NOGĄ W GÓRZE
- WZNOS TŁOWIA W LEŻENIU

- DESKA NA PRZEDRAMIONACH RUCH PRAWĄ NOGĄ GÓRA DÓŁ
- DESKA NA PRZEDRAMIONACH RUCH LEWĄ NOGĄ GÓRA DÓŁ
- PODPÓR NA LEWYM BOKU, RUCH PRAWĄ NOGĄ GÓRA DÓŁ
- PODPÓR NA PRAWYM BOKU, RUCH LEWĄ NOGĄ GÓRA DÓŁ

Link do ćwiczeń:

https://www.youtube.com/watch?v=OFFyNK5_1xc&feature=youtu.be&fbclid=IwAR12BPImvFP0VxS-gUXSEp0NjZ4eddSaMaPRsQUMz-b9U8UsohFragJkRmk

Proszę informacje po skończonych ćwiczeniach.

Każdy uczeń do 29.04 ma do wykonania zadanie do wyboru:

1. Nagrać rozgrzewkę wraz z omówieniem ćwiczeń. W filmie ująć:

Prezentacja ćwiczeń ogólnorozwojowych wraz z nazwami.

Prezentacja ćwiczeń rozciągających wraz z nazwami.

Długość filmu maksymalnie 7 minut.

LUB

2. Napisać referat albo zrobić prezentację o swoim ulubionym sportowcu.

Prace proszę wysłać na email:

wf.sp.1senderski@interia.pl

Pozdrawiam

Przemysław Senderski