

TEMAT: Ćwiczenia wzmacniające w formie obwodu. Ćwiczenia rozciągające

ROZGRZEWKĄ:

- KRAŻENIA RAMION PRZOD, TYŁ ,NA PRZEMIAN STRONNIE
- KROK DOSTAWNY PRAWY, LEWY BOK
- PRZEKŁADANKA PRAWY, LEWY BOK
- ODWODZENIE PRZEODEM Z KROKIEM DOSTAWNYM
- PRZYWODZENIE PRZODEM Z KROKIEM DOSTAWNYM
- WYMACHY PRAWA , LEWA NOGA RYTMICZNE
- WYSOKO SKIPING A
- SKIPING C
- WYSKOKI NA PRZEMIAN STRONNE

STRECHING:

- W MARSZU ROZCIAGANIE M.DWUGŁOWYCH
- W MARSZY ROZCIĄGANIE M.CZWOROGŁOWYCH
- W MARSZY ROZCIĄGANIE PRZYWODZICIELI

**PO SKOŃCZONEJ ROZGRZEWCE PRZECHODZIMY DO ZESTAWU ĆWICZEŃ
OBWODOWYCH. WYKONAJ ĆWICZENIA W OKREŚLONYCH POWTÓRZENIACH I
PRZEJDZ DO NASPTENYCH ĆWICZEŃ. POLICZ ILOŚĆ WYKONANYCH
OBWODÓW PRZEZ 15 MINUT.**

ĆWICZENIA:

1. 5X MIĘSNIE BRZUCHA
2. 5X POMPKA
3. 5X PAJACYK
4. 5X PRZYSIAD
5. 5X WYSKOK KOLANA DO KLATKI PIERSIOWEJ
6. 5X ANIOŁK

**PO SKOŃCZONYCH ĆWICZENIACH PRZEJDZ DO ĆWICZEN
ROZCIĄGAJĄCYCH.**

<https://youtu.be/axnkend1wNQ>

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