

# TEMAT: Ćwiczenia wytrzymałościowe i stabilizacyjne

## Zagadnienie Fair Play

Lekcja Webex odbędzie się w dniu 27.05 g.10.30

### Rozgrzewka:

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

- Skiping A 30x
- Skiping 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 :

Ćwiczenia wykonujemy po 20 sekund, 20 sekund odpoczynku. Całość powtarzamy 2x

- 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

Po skończonej stabilizacji przechodzimy do ćwiczeń wytrzymałościowych:

Włączamy stoper i przez 10 min wykonujemy jak najwięcej razy po kolei ćwiczenia, liczymy ile obwodów udało się wykonać.

- Pajacyk 10x
- Aniołek 5x

Wyskok kolana do klatki piersiowej 10x  
Przysiad 10x  
Mięśnie brzucha 5x

### CO TO JEST FAIR PLAY?

Fair Play czyli **czysta gra**. Zasada Fair Play to system wartości, jakimi powinien kierować się każdy, kto bierze udział we współzawodnictwie sportowym. To rodzaj postawy opierającej się na respektowaniu zasad obowiązujących w danej dyscyplinie sportu, a także uczciwości, szacunku i braku agresji wobec przeciwnika.

Zapraszam do oglądnięcia filmu o zachowaniu Fair play w sporcie.  
Link do filmu:

<https://www.youtube.com/watch?v=MIMOCxq1MYk&t=216s>