Wychowanie fizyczne kl. VIII 06.04.2020

Szanowni Rodzice, Drodzy Uczniowie!

Na nadchodzący tydzień proponuje Wam poniższe ćwiczenia.

Pamiętajcie o zasadach bezpieczeństwa podczas ćwiczeń☺

1.Trucht w miejscu przez 3 minuty.

2. Ćwiczenia w truchcie (po ok. 0,5-1 minutę na każde): - opuszczania rąk do ziemi (na zmianę raz lewa, raz prawa); - krążenia ramion (lewa, prawa, obie do przodu, do tyłu, na końcu krążenia obiema rękami w przeciwnych kierunkach); - skip A, - skip C, - podskoki z naprzemiennymi wymachami rąk w górę i unoszeniem kolan.

3. Ćwiczenia w miejscu (po 15 powtórzeń każde)

- wyciągnięcie rąk do przodu i naprzemienne wymachy nogą z dotknięciem palcami stopy do dłoni (po 15 powtórzeń na nogę).

- opad tułowia do przodu, ręce w bok, skręty tułowia zamachem rąk (skrętoskłony);

- krążenia biodrami raz w jedną, raz w drugą stronę;

- krążenia kolan (do środka, na zewnątrz, razem w obie strony);

- krążenia nadgarstków i w stawach skokowych;

- [przysiady](https://wformie24.poradnikzdrowie.pl/cwiczenia/uda-i-posladki/przysiady-nie-tylko-na-jedrne-posladki-jakie-efekty-daja-przysiady-aa-JNpF-QNjn-ZdjP.html).

4. Ćwiczenia w parterze (po 15 powtórzeń każde):

- [pompki](http://wformie24.poradnikzdrowie.pl/cwiczenia/efekty-robienia-pompek-wizualne-i-zdrowotne-zalety-cwiczenia_43503.html);

- [brzuszki](http://wformie24.poradnikzdrowie.pl/cwiczenia/brzuszki-na-12-sposobow-skosne-na-stojaco-na-drazku-z-ciezarkami-wideo_42682.html);

- brzuszki skośne;

- nożyce pionowe w leżeniu na brzuchu;

- [deska](http://wformie24.poradnikzdrowie.pl/cwiczenia/plank-deska-jak-prawidlowo-zrobic-deske-wideo_39147.html) (30 sekund) x 3

A po ćwiczeniach możecie obejrzeć film☺

<https://www.youtube.com/watch?v=Tcg6JxlgcxE>

Serdecznie pozdrawiam

Małgorzata Zawada