KLASA 5 B

Lekcje dn. 18.05. , 19.05. , 20.05. , 21.05.2020

**Temat : Wzmacniamy obręcz barkowa i mm. brzucha.**

Filmik : <https://www.youtube.com/watch?v=BRd8_aXI2CI&fbclid=IwAR2rOCJl7QiqqKY98CSPu_SYl3lr9vNk8BdfS17NNJccYNPw-DpVL70ethU>

W filmie również jest zawarta rozgrzewka .

Każde ćwiczenie w rozgrzewce trwa10- 15 s.

Ćwiczenia :

1.krązenia głową w lewo prawo ,przód tył

2. unoszenie i krążenia barków

3.w staniu wznos rąk w bok ,krążenia rąk

4. wymachy rąk w bok , góra ,dół

5. ręce na biodrach ,krążenia bioder- 5 razy w lewo, 5 razy w prawo

6. skłon tułowia w bok

7. skrętoskłony

8.stajemy w rozkroku skłon tułowia w przód 5 razy

9.wypad nogi w przód ,ramiona unosimy w górę nad głową ,trzymamy 5s.

10. ze stania idziemy rękoma po ziemi do podporu przodem, robimy pompkę i wracamy 5 razy

Przerwa 1 min. 2serie

11.leżenie tyłem ,nogi ugięte ,ręce zza głową, wykonujemy pełne skłony –„brzuszki”- 2 serie po 10 razy Przerwa 1 min.

12.klęk podparty ,uginamy ramiona z wymachami rąk w bok. 2serie po 10 razy

13. leżenie tyłem ,nogi wyprostowane ,ramiona zza głową ,naprzemiennie unosimy lewa ręka- prawa noga , prawa ręka – lewa noga . 2serie przerwa 1 min. 10razy na stronę

14. podpór przodem , ,przedramiona na ziemi przechodzimy na same dłonie -2serie przerwa 1 min. 10razy na stronę

15. przy krześle stajemy tyłem ramiona na krześle lub na kanapie i wykonujemy ugięcia ramion.-

2serie przerwa 1 min. 10razy na stronę

Przerwa 3 min. I te ćwiczenia wykonujecie jak najszybciej –czas trwania 15 s. każde ćwiczenie

**Temat : Ćwiczenia rozciągające :**

Filmik : <https://www.youtube.com/watch?v=LwENFCg4QMU>   
(oglądajcie od 0:35)

Ćwiczenia róbcie po 15 s.

1. Siad rozkroczny ,wykonujemy skłon do lewej i do prawej nogi
2. Siad prosty ,,wykonujemy skłon trzymając się za stopy
3. Siad płotkarski ,skłon do nogi wyprostowanej
4. J.w. skłon do nogi zgiętej
5. To samo tylko zmieniamy stronę
6. W siadze kolana zgięte , stopy są razem ,łokcie są na kolanach,” napieramy” na nogi
7. Jedna noga zostaje zostaje w przodzie kolano jest z boku na ziemi ,druga noga w tył
8. To samo zmiana nogi
9. Leżenie przodem ,dłonie oparte na podłodze na wysokości klatki piersiowej ,prostujemy ręce w łokciach odrywamy tułów od podłogi.
10. Siadamy na piętach ręce splatamy z tyłu za sobą, klatka do przodu
11. W siadzie przyciągamy łokieć do klatki pomagając sobie drugą ręką
12. Zmiana ręki
13. Ręka zza głową łokieć „dopychamy” drugą ręką
14. Zmiana ręki

**Temat : Wzmacnianie mi mięsni całego ciała**

FILMIK : <https://www.youtube.com/watch?v=swrf3e9iQDo>

Na tej lekcji nawet nie musicie wstawać z łóżka ☺.

Każde ćwiczenie wykonujecie 20 s. ,jeżeli jest ćwiczenie na jedną stronę to analogicznie wykonujecie ją również na drugą stronę i również po 20 s. .

*Ćwiczenie 1*

Wykonujemy leżenie tyłem na brzegu łóżka, w rękach trzymamy poduszkę, unosząc jednocześnie RR i NN przekładamy poduszkę do nóg i z powrotem, z nóg do rąk.

*Ćwiczenie 2*

Na krawędzi łóżka robimy podpór przodem, jedna noga jest poza łóżkiem i tą nogą wykonujemy wymach nogi w tył w górę, po 20 s. zmieniamy stronę.

*Ćwiczenie 3*

Wykonujemy na łóżku leżenie tyłem ,tak aby stopy dotykały podłoża. Naprzemiennie unosimy ugięte nogi w górę.

*Ćwiczenie 4*

Stoimy z jednej strony łóżka, ze stanie wykonujemy na łóżku leżenie przewrotne, wstając wykonujemy wyskok.

*Ćwiczenie 5*

Na łóżku wykonujemy klęk, wstajemy z klęku lewą nogą ,następnie prawą nogą do półprzysiadu i wracamy do klęku.

*Ćwiczenie 6*

Wykonujemy leżenie na jednym boku opierając się na łokciu i wykonujemy wymachy do góry, po 20 s. zmieniamy stronę.

Proponuję wykonać 2-3 takie serie . między seriami 2-3 minuty przerwy.

DALEJ WAS ZACHĘCAM DO AKTYWNEGO SPĘDZANIA CZASU ,POGODA POWOLI WAM SPRZYJA .

POWODZENIA