KLASA 7 ab

Lekcje dn. 11.05. , 13.05. , 14.05. , 15.05.2020

**Temat : Kształtowanie siły mięśni RR. I NN.**

Pamiętajcie wykonać najpierw lekką rozgrzewkę; krążenia Rąk , tułowia w miejscu , skip A i C, rozciąganie wystarczą 2-3 ćwiczenia.

[**https://www.youtube.com/watch?v=7znb\_W0GWUE**](https://www.youtube.com/watch?v=7znb_W0GWUE)

Do tych ćwiczeń potrzebne Wam będą dwie butelki 0,5l .lub 1,5 l. zależy od Was.

Ćwiczymy 20s. 10 s. przerwy .

Ćwiczenia :

1. Bieg w miejscu trzymając butelki w rękach.
2. Pajacyki unosimy RR w górę.
3. W staniu wykonujemy skręty tułowia, butelki trzymamy na wysokości klatki piersiowej
4. Przeskoki ,naprzemienne ,butelki są w rękach
5. W staniu uginamy ramiona ,następnie wyciskamy butelki nad głową
6. W staniu unoszenie ramion do przodu, opuszczamy bokiem
7. Wykonujemy półprzysiad z jednoczesnym wyciskaniem butelek nad głowę
8. Butelki kładziemy na podłodze i wykonujemy slalom bokiem między nimi
9. Wykonujemy półprzysiad z półobrotem dotykając butelki
10. Leżenie tyłem butelkę trzymamy między stopami ,butelkę przenosimy z rąk do nóg
11. Stoimy przed butelką ,wykonując półprzysiad dotykamy butelki
12. Siad równoważny ,wykonujemy skręty 20 razy lub 20s. pracy
13. W staniu prostujemy ramiona zza głową 15 razy lub 20s. pracy
14. W siad równoważny prostujemy jednocześnie nogi i ręce w górę
15. Leżenie przodem ,ręce nad głową, podnosimy rękoma butelkę z jednoczesnym wznosem nóg ,następnie robimy pompkę

Temat : tabata ; przysiad izometryczny

Jeżeli macie taką możliwość wykonujcie ćwiczenia na świeżym powietrzu tzn. na balkonie , własnym podwórku lub jak nie macie innej możliwości otwórzcie chociaż sobie okno.

Proszę o przesłanie na moja pocztę [a.szafnicka5@o2.pl](mailto:a.szafnicka5@o2.pl) krótkiego filmiku lub zdjęcia.

1.Rozgrzewka - 3 minut biegu w miejscu

2. Ćwiczenia kształtujące:

- Krążenia RR w przód i tył- 10razy

- Przysiady -10 razy

-Krążenia bioder –3razy w lewo ,3razy w prawo

Krążenia tułowia – 3razy w lewo, 3razy w prawo

Wymachy nogi do przeciwnej ręki- 5razy do każdej nogi

W staniu Przyciąganie kolana do klatki piersiowej 2razy na nogę

- Rozkrok na szerokość bioder, ramiona w górze, skłony tułowia. -3 razy na każdą stronę

- Pajacyki 10 razy

3. Ćwiczenia izometryczne

• Mostek Izometryczny - leżenie przodem, nogi ugięte w kolanach do kąta prostego, stopy na szerokość bioder, biodra unosimy do góry tak aby utworzyć linie prostą miedzy kolanami a barkami, zatrzymujemy w tej pozycji. 3 serie - 20 sekund, 1 min przerwy pomiędzy seriami

• Izometryczny przysiad na palcach - postawa w rozkroku trochę szerzej niż linia bioder, stopy równolegle do siebie, wespnij się na palce i zejdź do przysiadu do kąta prostego, plecy utrzymaj proste, zatrzymaj w tej pozycji i utrzymaj określony czas. 3 serie - 30 sekund, 1 min przerwy pomiędzy seriami • Izometryczna pompka - podpór przodem, ręce nieco szerzej niż barki, ugnij ramiona, klatka piersiowa powinna znaleźć się 2-3 cm na ziemią, zatrzymaj się w tej pozycji, zachowaj linie prostą miedzy głową a pietami. Napnij mięśnie pośladkowe i mięśnie brzucha. 3 serie - 20 sekund, 1 min przerwy pomiędzy seriami

<https://www.youtube.com/watch?v=0-XgNVNdMGQ>

• Izometryczny przysiad w wykroku na palcach - pozycja wykroczno - zakroczna, stopa nogi zakrocznej ustawiona płasko na ziemi, nogi zakrocznej na palcach i stopy nóg nie powinny się znajdować w jednej linii, plecy proste. Wespnij się na palce nogi wykrocznej i zejdź do przysiadu poniżej kąta prostego w kolanach. Nie dotykaj ziemi kolanem nogi zakrocznej. Nie pochylaj się w przód. Zatrzymaj się w tej pozycji i utrzymaj ją przez określony czas. 3 serie - 20 sekund, 1 min przerwy pomiędzy seriami

<https://www.youtube.com/watch?v=bRs74mPfO-A>

4. TABATA : 20 sekund pracy, 10 sekund odpoczynku, całość trwa 4 minut,

20 s. PRZESKOKI Z NOGI NA NOGE DO BOKU

10s. przerwa

20s. PODPÓR PRZODEM NA ŁOKCIACH

10s. przerwa

20s. PRZESKOKI Z NOGI NA NOGE DO BOKU

10s. przerwa 20s. PODPÓR PRZODEM NA ŁOKCIACH

10s. przerwa

20s. PRZESKOKI Z NOGI NA NOGE DO BOKU

10s. przerwa 20" PODPÓR PRZODEM NA ŁOKCIACH

10s. przerwa 20" PRZESKOKI Z NOGI NA NOGE DO BOKU

10s. przerwa

20s.PODPÓR PRZODEM NA ŁOKCIACH

10s. przerwa

 

<https://www.youtube.com/watch?v=b-EoM83K-wQ> – przeskoki

podpór przodem na łokciach - 

Temat : Ćwiczenia rozciągające – mm. nóg i rąk

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 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 : Ćwiczenia stabilizujące.**

Filmik : <https://www.youtube.com/watch?v=FqINm0vQiDs>

Każde ćwiczenie wykonujecie 15 s. ,przerwa 5 s. .Postarajcie się wykonać takie dwa obwody.

Ćwiczenia :

1. Podpór przodem „deska”
2. To samo tylko na wyprostowanych na rękach
3. Podpór przodem ,przedramiona na ziemi ,unosimy jedną nogę w górę, zmiana nogi
4. Pozycja j.w. tylko zmiana nogi
5. Podpór przodem ,nogi przeskok nóg do rozkroku i z powrotem nogi razem
6. To samo tylko ręce są wyprostowane i przeskoki nóg do rozkroku
7. W podporze przodem ,unosimy naprzemiennie nogi w górę
8. Pozycja j.w. tylko ręce wyprostowane
9. „deska” wymachy rąk w boki ze skrętem bioder