KLASA 7D (dziewczyny)

Lekcje dn. 04.05. , 05.05. , 07.05.2020

**Temat: Wzmacnianie mm. nóg.**

Filmik : <https://www.youtube.com/watch?v=03z-h4VcqhA>

Bezpiecznie będzie oprzeć krzesło o ściane

Rozgrzewka : -każde ćwiczenie wykonujemy 15 s.

 -podskakiwanie „na skakance” imitacja ruchu

-podskoki obunóż dalej imitacja ruchu na skakance

-bieg w miejscu

-bieg z „boksowaniem”-

--stajemy w rozkroku –skłony tułowia w przód 5 razy

-skrętoskłony

- bieg –

- imitacja skoków na skakance

Część główna: wykonujemy 2serie ( jeżeli dacie radę to 3 serie tak jak Pani na filmie)

Przerwa między seriami 2-3min.

- przysiad – siadamy na krześle 20 razy

- stajemy tyłem do krzesła, dłonie są na krześle , nogi są wyprostowane ,uginały łokcie 10 razy

- podpór przodem na krześle, przyciągamy na zmianę lewą i prawą noge do klatki 10 razy każda noga

- pozycja wyjściowa j.w. unosimy naprzemiennie nogi w górę

- Stajemy prosto, przeskokiem przechodzimy do rozkroku i z powrotem do stania 15-20 razy

Rozciąganie (na filmiku od min. 13:35)

- jedna noga jest na krześle ugięta w kolanie, lekko przenosimy ciężar ciała na tę nogę

5 s. trzymamy, 2 razy na stronę.

- jedna noga na krześle wyprostowana ,łapiemy przeciwną ręką za palce u stóp, trzymamy 5s. zmiana 2razy na nogę

- łapiemy za oparcie krzesła i wykonujemy opad tułowia, głowa między ramionami

- przysiad podparty –powoli wstajemy ,zaczynamy od bioder, nastepnie plecy i głowa

Temat : „tabata”- ćwiczenia interwałowe

Rozgrzewka : <https://www.youtube.com/watch?v=0_o08y9viyM>

 Wykonujemy ćwiczenia po 20 s.

1. Ciche pajacyki przystępujemy z nogi na nogę, jednocześnie unosimy ręce wysoko ponad głowę
2. W staniu krążenia ramion w tył.
3. Step-przystępowanie z nogi na nogę , pięty dotykają pośladków
4. W staniu unoszenie nóg do boku z jednoczesnym ruchem rąk w bok
5. W staniu naprzemiennie przyciągamy kolano do klatki
6. W staniu odwodzenie nogi w bok naprzemiennie
7. W staniu ramiona są wyprostowane przed sobą, wykonujemy wymachy nóg w przód
8. Skręty tułowia z szeroko ułożonymi ramionami
9. Krążenia tułowia w prawo i lewo
10. Skrętoskłony ,w Staniu NN szeroko wykonujemy skręty przenosząc ciężar ciała
11. Wykroki z jednoczesnym unoszeniem ramion w górę
12. Ze stania przechodzimy do podporu przodem

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

Wykonujemy ćwiczenia jak na filmiku. Ćwiczenia trwa 20 s. odpoczywacie 10 s.

Na filmiku macie wyjaśnione wszystkie ćwiczenia

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

P.S. Dziewczyny dalej proszę Was o kontakt ze mną ,nie mam od Was żadnej informacji zwrotnej że robicie jakiekolwiek ćwiczenia.

Również chętnie zobaczę ,jak wy aktywnie spędzacie wolny czas ☺