KLASA 7ab

Chłopcy wysyłajcie mi uzupełnione tabelki i przypominam o jakiś zdjęciach ,z wychowania fizycznego też dostaje się oceny ;-)

Pozdrawiam

Lekcja dn. 27.04. ,29.04. ,30.04.2020.

**Temat : Ćwiczenia ogólnorozwojowe (Ćwiczenia z ręcznikiem )**

Pamiętamy o rozgrzewce!!! ( - 2 min. Trucht w miejscu, - krążenia RR 10razy w przód i w tył, -skip A i C w miejscu po 10s. ,- krążenia tułowia, – skrętoskłony –stanie w rozkroku skłony tułowia w przód x 4,

Filmik : <https://www.youtube.com/watch?v=HriJ5zXHDJ4>

Na filmiku macie 33 ćwiczenia z ręcznikiem ☺. Wy macie 30, ponieważ niektóre ćwiczenia mogą być trudne do zrobienia ich samemu ,bez kontroli nauczyciela.

Proszę Was abyście wykonali chociaż 20-25 ćwiczeń. Możecie sobie ćwiczenia podzielić na dwa dni.

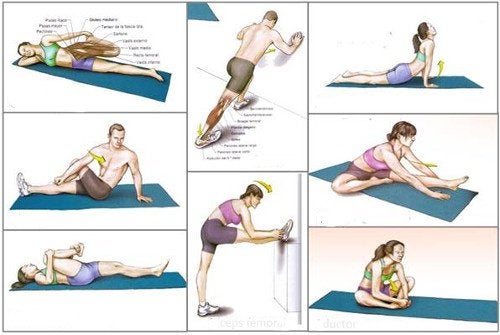
Ćwiczenia wykonujcie 15 s. przerwa 5-10 s.

Ćwiczenia do wykonania :

1. Przeskoki obunóż bokiem.
2. Przeskoki bokiem na jednej nodze po 15 s. druga noga
3. Przeskoki obunóż z obrotem nad ręcznikiem.
4. Stajemy w rozkroku Ręcznik jest pomiędzy nogami przeskakujemy ręcznik robiąc obrót raz w lewo , raz w prawą stronę
5. Stajemy przodem do ręcznika Ręcznik wykonujemy przeskoki przód ,tył
6. Tak samo tylko z półobrotem nad ręcznikiem
7. Stajemy w rozkroku Ręcznik jest pomiędzy nogami przeskakujemy ręcznik skrzyżnie
8. Stajemy przodem do ręcznika przechodzimy przez ręcznik przód ,tył
9. Stajemy na jednej nodze bokiem do ręcznika i przeskakujemy z nogi na nogę
10. [ tego ćwiczenia nie róbcie]
11. Podpór przodem ręcznik jest przy nogach przeskakujemy obunóż ręcznik przód tył
12. Podpór przodem ręcznik leży pod klatką piersiową, kolano dotyka po przekątnej ręcznika
13. [tego ćwiczenia nie róbcie]
14. Podpór przodem ,kolana są na ziemi ,ręcznik leży koło rąk, przekładamy naprzemiennie ręce przez ręcznik
15. Podpór tyłem ,nogi ugięte ,ręcznik jest leży pod stopami ,naprzemiennie przeskakujemy –przekładamy nogi
16. Leżenie tyłem ,ręce są nad głową trzymając ręcznik szeroko i unosimy ręce góra –dół
17. Podpór przodem ,ręcznik leży na wysokości głowy ,naprzemiennie przekładamy ręce przez ręcznik
18. Podpór przodem, ręcznik jest pod nogami wzdłuż tułowia przeskakujemy bokiem obunóż ręcznik.
19. [ tego ćwiczenia nie róbcie]
20. [tego ćwiczenia nie róbcie]
21. Podpór przodem kolana są na ziemi ,ręcznik jest na wysokości głowy , naprzemiennie dłonie przechodząc na przedramiona dotykamy ręcznika.
22. [ tego ćwiczenia nie róbcie]
23. Siad równoważny ,ręcznik trzymamy na wysokości klatki piersiowej i naprzemiennie kolana dotykają ręcznika
24. W staniu, tułów lekko pochylony ręcznik trzymamy w rękach na wysokości kolan (może być trochę niżej) przechodzimy przez ręcznik przód tył ,NIE SKACZEMY PRZEZ RĘCZNIK .
25. Siad równoważny ,ręcznik trzymamy na wysokości klatki piersiowej JEDNOCZEŚNIE obydwa kolana dotykają ręcznika
26. [ tego ćwiczenia nie róbcie]
27. Siad równoważny ,ręcznik szeroko trzymamy w rękach i wykonujemy naprzemienne skręty
28. Leżenie tyłem kolana ugięte ,ręcznik trzymamy w rękach przekładamy na kolana ,przekładamy nogi raz na lewą raz na prawą stronę
29. Leżenie tyłem ,ręce są zza głową, trzymając ręcznik ,wykonujemy pełne skłony -„brzuszek”, dotykając stóp.
30. W staniu ,ręce nad głowa trzymają ręcznik wykonujemy skłon na jednej nodze.- ćwiczenie wykonujemy po 10 s. na nogę
31. Leżenie tyłem ,nogi są w rozkroku ,ręce zza głową trzymając ręcznik, wykonujemy pełne skłony do nóg
32. Leżenie tyłem, ręce za głową trzymając ręcznik ,wykonując leżenie przewrotne ,zakładamy ręcznik za kostki i przechodzimy do siadu prostego – *dla chętnych*
33. Wykonujemy padnij powstań ,trzymając ręcznik w rękach

Pamiętamy wykonujemy : ćwiczenia rozciągające

Każde ćwiczenie po dwa razy .



**Temat : Piramida zdrowego żywienia.**



**ZASADY:**

1. Jedz regularnie 5 posiłków i pamiętaj o częstym piciu wody oraz myj zęby po jedzeniu.
2. Jedz różnorodne warzywa i owoce jak najczęściej i w jak największej ilości.
3. Jedz produkty zbożowe, zwłaszcza pełnoziarniste.
4. Pij co najmniej 3 szklanki mleka dziennie (możesz je zastąpić jogurtem naturalnym, kefirem i – częściowo – serem).
5. Jedz chude mięso, ryby, jaja, nasiona roślin strączkowych oraz wybieraj tłuszcze roślinne zamiast zwierzęcych.
6. Nie spożywaj słodkich napojów oraz słodyczy (zastępuj je owocami i orzechami).
7. Nie dosalaj potraw, nie jedz słonych przekąsek i produktów typu fast food.
8. Bądź codziennie aktywny fizycznie co najmniej godzinę dziennie (ograniczaj oglądanie telewizji, korzystanie z komputera i innych urządzeń elektronicznych do 2 godz.).
9. Wysypiaj się, aby Twój mózg mógł wypocząć.
10. Sprawdzaj regularnie wysokość i masę ciała.