**KLASA 8ad (dziewczyny)**

Przypominam o wysyłaniu uzupełnionych tabelek i wysyłaniu zdjęć , ponieważ z wychowania fizycznego tez trzeba mieć jakieś oceny

Lekcja dn. 27.04. , 28.04. , 2020

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

Filmik : <https://www.youtube.com/watch?v=ZBNM8Xgq4oU>

Do wykonania macie ćwiczenia z ręcznikiem .

Ćwiczymy 15 s. przerwa 5-10 s. zależy od Was.

Na filmie jest również rozgrzewka z ręcznikiem , więc indywidualnie już się nie rozgrzewacie

Ćwiczenia do wykonania : (bez rozgrzewki)

1. Ręcznik leży na ziemi, stajemy przodem do ręcznika i naprzemiennie nogami dotykami ręcznika
2. Ręcznik leży na ziemi, stajemy przodem do ręcznika wykonujemy skoki obunóż przez ręcznik przód tył
3. W staniu ,ręcznik pomiędzy nogami ,jedna noga z przodu druga z tyłu i wykonujemy naprzemienne skoki.
4. Stajemy bokiem do ręcznika i przeskakujemy obunóż
5. To samo tylko drugi bok
6. Stajemy przodem do ręcznika wykonujemy przeskoki na lewej nodze przód tył ćwiczymy wolno
7. J.w. tylko na prawej nodze, wykonujemy ćwiczenia wolno
8. Stajemy przed ręcznikiem dotykamy naprzemiennie stopami brzegu ręcznika
9. Stając przed ręcznikiem wykonuję przeskok do rozkroku, ramiona są szeroko na wysokości barków ,wracam tyłem do pozycji wyjściowej
10. Jedna noga jest przed ręcznikiem ,druga noga (zakroczna )jest z tyłu .kolanem nogi zakrocznej dotykamy ręcznika
11. J.W. tylko zmiana nóg
12. Siad równoważny, ręcznik trzymamy w rękach, naprzemiennie dotykamy lewej i prawej strony.
13. Siad prosty, nogi są ugięte , ręcznik trzymamy w rękach na wysokości klatki piersiowej ,kolana dotykają przeciwnej strony ręcznika
14. Leżenie tyłem ,nogi ugięte, ręce z ręcznikiem są zza głową, wykonujemy pełen skłon ”brzuszek” do stóp
15. Leżenie przodem jednocześnie unosimy nogi i ręce i „pulsujemy”
16. Podpór przodem ,ręcznik przed głową naprzemiennie rękoma dotykamy ręcznika
17. Leżenie tyłem ,nogi ugięte, ręcznik trzymamy w dłoniach pod pośladkami i unosimy biodra w górę
18. Leżenie tyłem ,nogi wyprostowane w górze ,ręcznik zaczepiony na stopach ,trzymamy jedna ręką, druga ręka dotyka nogi

*Wykonujemy ćwiczenia rozciągające z filmiku .*

Powodzenia niech moc będzie z Wami