KLASA 8ad

Lekcje dn. 18.05. , 19.05. , 20.05. , 22.05.2020

**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

**Temat : Ciekawostki dotyczące Letnich Igrzysk Olimpijskich.**

Filmik : <https://www.youtube.com/watch?v=j7EAgPJtqZU&feature=youtu.be&fbclid=IwAR3-xy0nnto0Je4j0In9pCzCykkCR5Qvw_88r89Re-2-2Bk6Dcu0ZNlypxs>

Zachęcam do obejrzenia filmiku.

**Temat : Wzmacnianie mięsni brzucha.**

Filmik : <https://www.youtube.com/watch?v=S-VZTd-ZH6Q> (oglądajcie od 0:40)

Ćwiczenia wykonujecie po 15 s , przerwa trwa najlepiej 5 s. to nie da rady to 10 s.

1. Leżenie tyłem, naprzemienne przyciąganie kolan do klatki
2. Leżenie tyłem, Przyciąganie kolan do klatki, łopatki oderwane od podłoża, ramiona leżą wzdłuż tułowia
3. [ w filmie jest inaczej] pozycja wyjściowa :klęk podparty, naprzemiennie unosimy ręce i nogi
4. Leżenie tyłem, kolana ugięte naprzemiennie unosimy ręce i nogi
5. Leżenie tyłem, wykonujemy nożyce poziome, łopatki oderwane od podłoża
6. Pozycja j.w. Przyciągamy kolana z opuszczaniem prostych nóg
7. Leżenie tyłem jedna noga jest wyprostowana ,druga noga ugięta w kolanie jest na nodze przeciwnej wykonujemy wznosy nóg
8. To samo tylko zmieniamy nogi
9. Leżenie tyłem ,łopatki oderwane od ziemi ,ramiona wzdłuż tułowia wykonujemy nożyce pionowe

Pamiętajcie o rozciąganie mm. brzucha.

**P.S. Dziewczyny dalej proszę Was o kontakt ze mną ,większość nie wysyła mi żadnej informacji zwrotnej.**