Klasa 7ab (chłopcy )

Lekcja dn.15.04. ,16.04., 17.04.2020

**Temat: Ćwiczenia wzmacniające całe ciało**

Dzień dobry chłopcy!!! Nadal czekam na jakieś wiadomości od Was ,że wykonujecie ćwiczenia w domu. Przypominam e maila [a.szafnicka5@o2.pl](mailto:a.szafnicka5@o2.pl)

<https://www.youtube.com/watch?v=6UyMU6iNOCE&app=desktop>

wykonujecie ćwiczenie 10razy

Ćwiczenie 1 :- Leżenie tyłem , unosimy biodra, ręce unosimy wyprostowane nad głową opuszczamy ręce do ziemi

Ćwiczenie 2 :- Leżenie tyłem, unosimy nogi ugięte ,opuszczamy nogi wyprostowane nie uderzając o ziemię, głowa lekko uniesiona.

Ćwiczenie 3 : - wykonujemy podpór bokiem, podpieramy się na łokciu, druga ręka leży na biodrze, unosimy rękę w górę ,wykonujemy wymachy. Po 10 razach zmieniamy stronę.

Ćwiczenie 4 : - wykonujemy klęk podparty ,naprzemiennie prostujemy nogi w tył. po 10 razy na stronę.

Ćwiczenie 5 : - w podporze przodem, lewa noga przyciągamy do lewego łokcia naprzemiennie z lewą stroną.

Ćwiczenie 6 : - leżenie tyłem ,nogi uniesione ugięte w kolanach, ręce są nad głową, wykonujemy mięsnie brzucha ,unosząc łopatki, 20 razy.

Ćwiczenie 7 : - wykonujemy podpór tyłem z nogami ugiętymi. Wytrzymujemy tak 20 s.

Ćwiczenie 8 : - w podporze przodem ,naprzemiennie unosimy nogi wyprostowane w górę, do wysokości bioder . 10 razy na stronę

Ćwiczenie 9: - stajemy w rozkroku, przenosimy ciężar ciała raz na lewą nogę raz na prawą nogę. po 10 razy na stronę.

Wykonajcie 2-3 serie tych ćwiczeń. Przerwa między seriami 3min.

*Ćwiczenia poprawiające gibkość.*

<https://www.youtube.com/watch?v=e6_UJAlGNwk&fbclid=IwAR11EgCQ9ALRdo_KmUdx477VxIVdHVk15lC-EVOV8WrX7Xak9RzCU4nHzLw&app=desktop>

Ćwiczenie 1 ; - siad prosty ,nogi ugięte przekładami nogi raz na lewą , raz na druga stronę .kąt prosty kolana na ziemi 90 stopni. Ćwiczymy 45 s.

Ćwiczenie 2: - leżenie bokiem, nogi ugięte w kolanach ,ręce wyprostowane przed klatka piersiową, jedną rękę przenosimy na drugą stronę. 8 razy na stronę

Ćwiczenie 3 : - wypad nogi w przód ,druga noga (ta co jest z tyłu) przechodzi do klęku , wykonujemy wymach ręki w górę ,tej ręki co noga jest z przodu. 8razy na stronę

Ćwiczenie 4 ; - w podporze przodem , przechodzimy do unoszenia bioder ,dłonie są cały czas na podłożu. Wykonujemy 20 s.

**Lekcja dn. 16.04**.

**Temat : Ćwiczenia wzmacniające ,**

**ćwiczenia z papierem**

<https://www.youtube.com/watch?v=g0cPDe6X_ik>

potrzebne wam będzie 5rolek papieru toaletowy.

Każde ćwiczenie wykonujemy po dwa razy

Odpoczynek 10- 15 s.

Ćwiczenie 1 : - bierzemy wszystkie rolki do rąk, wykonujemy przysiad, kolana na zewnątrz i kładziemy po po jednej rolce na ziemi, jedną obok drugiej. Z powrotem zbieramy rolki za każdym razem się prostujemy

Ćwiczenie 2 : - leżenie tyłem , ręce zza głową , w rękach trzymamy rolkę papieru i jednocześnie unosząc nogi przekładam rolkę do stóp ,wykonujemy „scyzoryk ‘ bez papieru i znów przekadamy papier. 6 razy

Ćwiczenie 3 :- układamy papier w półkole ,wykonujemy przysiad na jednej nodze dotykając przeciwną ręką każdej rolki w jedną i drugą stronę .

Ćwiczenie 4 : - robimy „wieżę” z papieru , w podporze przodem przekładam jedną ręką papier na drugą stronę tworząc wieżę. Wykonujemy w jedną i drugą stronę. 2 razy na stronę

Ćwiczenie 5: - leżenie tyłem ,papier tworzy wieżę ,ręce ugięte w łokciach na wysokości klatki Piersiowej ,przekładamy papier z dołu. jedną ręką unosimy wieżę ,dugą z dołu przekładamy.2 razy na stronę.

Ćwiczenie 6 : - papier tworzy „wieżę” , stoimy w lekkim rozkroku i poprzez wyskok z obrotem przenosimy papier z drugą stronę. Wykonujemy w drugą stronę.

Przerwa i wykonujemy jeszcze raz.

Lekcja dn. 17.04.2020

Temat : Ćwiczenia wzmacniające mm. Brzucha i klatkę piersiową.

<https://www.youtube.com/watch?v=9VtMid8rlMA> (oglądajcie od 1:00)

Ćwiczymy 20 s. – 25 s.

Ćwiczenie 1 : - naprzemienne unoszenie NN w górę

Ćwiczenie 2: - spięcia brzucha wykonujemy dotykając na zmianę dłonią lewą i prawą stopę

Ćwiczenie 3 ; - leżenie tyłem ,nogi ugięte kolana szeroko ,stopy są razem ,unosimy tułów ,unosząc ręce w górę

Ćwiczenie 4 : - spięcia krzyżowe łokieć kolano ; leżenie tyłem nogi ugięte .łokieć dotyka przeciwnego kolana ,unosimy łopatki i noga do której jest skręt.

Ćwiczenie 5 : - leżenie tyłem ,nogi uniesione w górę, wykonujemy spięcia dotykając nóg powyżej kolan, opuszczamy ramiona szeroko

Ćwiczenia 6 : - leżenie tyłem, nogi ugięte , wykonujemy wspięcia ,Ręce wzdłuż cała,

**Ćwiczenia wzmacniające mięśnie klatki piersiowej**

<https://www.youtube.com/watch?v=rMetSeesL1I>

Ćwiczymy 15 s.-20 s