Klasa 7d (dziewczyny)

 lekcja dn. 16.04.2020

dzień dobry!!!jak tam u Was??Ćwiczycie coś?? Tabelki z wyzwaniem uzupełnione???kto ma to proszę wysyłać mi na pocztę a.szafnicka5@o2.pl .

Oczywiście zachęcam do wysyłania zdjęć jak ładnie wykonujecie ćwiczenie.

**Temat : Kształtowanie siły mięśni RR. I NN.**

Pamiętajcie wykonać najpierw lekką rozgrzewkę; krążenia Rąk , tułowia w miejscu , skip A i C, rozciąganie wystarczą 2-3 ćwiczenia.

[**https://www.youtube.com/watch?v=7znb\_W0GWUE**](https://www.youtube.com/watch?v=7znb_W0GWUE)

Do tych ćwiczeń potrzebne Wam będą dwie butelki 0,5l .lub 1,5 l. zależy od Was.

Ćwiczymy 20s. 10 s. przerwy .

Ćwiczenia :

1. Bieg w miejscu trzymając butelki w rękach.
2. Pajacyki unosimy RR w górę.
3. W staniu wykonujemy skręty tułowia, butelki trzymamy na wysokości klatki piersiowej
4. Przeskoki ,naprzemienne ,butelki są w rękach
5. W staniu uginamy ramiona ,następnie wyciskamy butelki nad głową
6. W staniu unoszenie ramion do przodu, opuszczamy bokiem
7. Wykonujemy półprzysiad z jednoczesnym wyciskaniem butelek nad głowę
8. Butelki kładziemy na podłodze i wykonujemy slalom bokiem między nimi
9. Wykonujemy półprzysiad z półobrotem dotykając butelki
10. Leżenie tyłem butelkę trzymamy między stopami ,butelkę przenosimy z rąk do nóg
11. Stoimy przed butelką ,wykonując półprzysiad dotykamy butelki
12. Siad równoważny ,wykonujemy skręty 20 razy lub 20s. pracy
13. W staniu prostujemy ramiona zza głową 15 razy lub 20s. pracy
14. W siad równoważny prostujemy jednocześnie nogi i ręce w górę
15. Leżenie przodem ,ręce nad głową, podnosimy rękoma butelkę z jednoczesnym wznosem nóg ,następnie robimy pompkę

 T :Wzmacniamy mm. Brzucha – ćwiczenia pilates

Ćwiczenia : wykonujemy każde ćw. 20 razy

1. W siadzie opieramy się na przedramionach na podłożu naprzemiennie unosimy nogi
2. Pozycja wyjściowa ,jak w poprzednim ćwiczeniu , prostowanie nóg
3. W leżeniu wykonujemy „rowerek ‘ z jednoczesnym dotykaniem łokieć dotyka przeciwnego kolana 20 razy na stronę
4. Leżenie tyłem ,łopatki są oderwane od podłoża ,tułów jest nieruchomo, wykonujemy naprzemienne wymachy nóg ,staramy się kolanem dotknąć czoła
5. Leżenie tyłem ,nogi uniesione i wyprostowane ,wykonujemy skony dłonie zbliżamy do stóp
6. Leżenie tyłem ,nogi szeroko, wykonujemy spięcia
7. Leżenie tyłem ,ręce uniesione zza głową ,nogi ,proste. przyciągamy nogi i ręce do klatki piersiowej.

Rozciąganie :

Dłonie ułożone na wysokości kl. Piersiowej ,unosimy tułów z wyprostem rąk .3 razy





 Proszę wykonać 4-5 ćwiczeń z rysunku ,ćwiczenia na rozciąganie nóg.

Rysunek z panem u góry na środku ,opiera się o ścianę i jedną nogę odstawia w tył nie odrywając stopy, robicie do tzw. pierwszego bólu i przytrzymujecie 6-8 . dwa razy na każdą nogę.