Klasa 7 ab
Dn.03.04 , 06.04 , 08.04. 2020 r.
Dzień dobry chłopcy !!!
Wysyłam Wam tematy na cały tydzień ,proszę Was o wysyłanie krótkiego filmu lub zdjęcia ,raz w tygodniu ,będzie to potwierdzeniem że robicie zadania i zdalnie uczestniczycie w lekcji wf-u.
mój e-mail : a.szafnicka5@o2.pl

Temat : Tabata – kształtowanie wytrzymałości
Wykonujemy „małą tabatę” **20s. ćwiczeń 10 s. przerwy**
Muzykę z wyznaczonym czasem macie na youTube „tabata Songs”

Ćwiczenia : rozgrzewka w miejscu 2min. –bieg w miejscu
TABATA:

1. Wykroki do przodu
2. Pompki „damskie”
3. Zakroki do tyłu
4. Skip A
5. Skip C
6. „Brzuszki” (NN ugięte, kolana szeroko ,pięty złączone wykonujemy pełen skłon do pięt, RR wyprostowane zza głową)
7. W podporze przodem lewe kolano dotyka po przekątnej lewego łokcia
8. Pajacyki
9. Padnij powstań
10. „Brzuszki” leżenie tyłem NN wyprostowane w górę , RR wyprostowane. dotykamy dłońmi stawu skokowego (kostki)
11. „deska” podpór przodem na łokciach.

Jeżeli ktoś ma chęci to proponuję zrobić takie dwie serie.

LEKCJA :Ćwiczenia kształtujące siłę RR i NN.
Ćwiczenia z pleckiem :
https://www.youtube.com/watch?v=2umdIQIICmI

lista wszystkich 10 ćwiczeń z plecakiem

1. Pompki
2. Przysiady
3. Uginanie ramion
4. Wznos ramion
5. Prostowanie ramion
6. Wyciskanie
7. Przenoszenie ramion za głowę
8. Scyzoryki
9. Skręty tułowia w siadzie
10. Deska z przeciąganiem

Ćwiczymy 20s. ,przerwa 10s. wykonujemy 2-3 serie

Możesz do niego włożyć na przykład butelki z wodą, książki i zeszyty, albo inne rzeczy, które masz u siebie w danej chwili dostępne. Tylko żeby ten plecak tez nie był za ciężki, może być tylko też sam plecak..

TEMAT : Rozciąganie wybranych partii ciała

Koło rozciąganie :
Możecie sobie zamknąć oczy i losowo wybrać ćwiczenie rozciągające.
Koło znajduje się w załączniku

Powodzenia!!!
Dużo zdrowia!!