

WYCHOWANIE FIZYCZNE KL. 7-8

Data: 11.05.2020

Temat: Ćwiczenia z ręcznikiem – skocznościowe i w podporach w warunkach domowych.

Temat obejmuje: po 2 godziny lekcyjne

Przybory: Podłoga, ręcznik zwinięty w rulon

LINK: <https://www.youtube.com/watch?v=HriJ5zXHDJ4>

BEZPIECZEŃSTWO!

Zadbaj o swoje bezpieczeństwo. Poproś rodziców, żeby pomogli Ci przygotować się do ćwiczeń. Znajdź bezpieczne miejsce i nawierzchnie do ćwiczeń. Ćwicz w butach, skarpetkach antypoślizgowych lub bosy. Dostosuj tempo do swoich możliwości, pomiń te ćwiczenia, które są dla Ciebie zbyt trudne do bezpiecznego i samodzielnego wykonania.

WYKONANIE ĆWICZEŃ – głównie korzystaj z informacji podanej w linku przez prowadzącego.

Dodatkowo, wypisaną masz poniżej kolejność ćwiczeń.

WAŻNE: minimalny **CZAS LUB ILOŚĆ POWTÓRZEŃ** dobierasz sobie do swoich indywidualnych możliwości .

1. Przeskoki obunóż bokiem przez ręcznik
2. Przeskoki jednonóż bokiem przez ręcznik
3. Przeskoki obunóż z obrotem o 180% przez ręcznik
4. Przeskoki obunóż w rozkroku z obrotem o 180% nad ręcznikiem
5. Przeskoki obunóż do przodu i do tyłu nad ręcznikiem
6. Przeskoki obunóż do przodu i do tyłu nad ręcznikiem z obrotem o 180%
7. Przeskoki skrzyżne nad ręcznikiem
8. Step do przodu i do tyłu nad ręcznikiem
9. Przeskoki bokiem z prawej nogi na lewą i z lewej na prawą

10. Krok skrzyżny w prawo i w lewo nad ręcznikiem
11. Podpór przodem nad ręcznikiem, przeskoki obunóż przód- tył
12. Podpór przodem nad ręcznikiem, na zmianę zgięcia kolan ze skrętem tułowia
13. Podpór tyłem – ugięcia i wyprosty nóg nad ręcznikiem
14. Podpór przodem na kolanach - przenoszenie rąk do przodu i do tyłu nad ręcznikiem
15. Podpór tyłem, jedna noga przed druga za ręcznikiem, podskoki i zmiana nóg
16. Leżenie na brzuchu, unoszenie rąk w przód z ręcznikiem i klatki piersiowej do góry
17. Podpór przodem, przenoszenie rąk nad ręcznikiem do przodu i do tyłu
18. Podpór przodem, przeskoki obunóż nad ręcznikiem w prawo, w lewo
19. Podpór przodem na kolanach, jedna ręka nad druga pod ręcznikiem, zmiana rąk
20. Podpór przodem, przeskoki jednonóż nad ręcznikiem w prawo i lewo
21. Podpór przodem na kolanach, zgięcia i wyprosty rąk w łokciach
22. Podpór przodem na kolanach, pompki raz z prawej raz z lewej strony ręcznika
23. Siad płaski, nogi nad ziemią, naprzemienne ugięcia kolan
24. W staniu, ręcznik w obu rękach przed sobą, tułów pochylony, przeskoki nad ręcznikiem
25. Siad płaski, równoczesne ugięcia kolan z dotknięciem ręcznika trzymanego oburącz przed sobą
26. Stanie w rozkroku, skręty tułowia prawo- lewo z ugięciem kolan i dotknięciem przeciwległej pięty
27. Siad z ugiętymi kolanami, skręty tułowia w prawo, kolana w lewo (na zmianę)
28. Leżenie na plecach, kolana ugięte, skręty bioder w prawo i lewo
29. Brzuszek z ręcznikiem

30. Jaskółka raz na prawej raz na lewej nodze z ręcznikiem w rękach w przód

31. Brzuszki z nogami w rozkroku

32. Siad płaski z ręcznikiem, leżenie przewrotne, powrót do siadu płaskiego

33. "Krokodylki" plus wyskok - (podpór przodem, pompka, przysiad podparty, wyskok w górę)

Powodzenia pozdrawiam 😊