Wychowanie fizyczne 31.03.2020 r.

Klasa VII

**Temat 3: Ćwiczenia ogólnorozwojowe**

Do zajęć zmobilizuj członków rodziny, ćwiczcie w przewietrzonym pokoju lub przy otwartym oknie.

**Zajęcia mają na celu**:

-dotlenienie organizmu,

-zwiększenie odporności,

-wzmocnienie i rozciągnięcie mięśni.

* marsz w miejscu- 30 sekund
* trucht- 30 sekund
* obustronne krążenia ramion 15 razy do przodu i 15 do tyłu
* krążenia jedną ręką prawą 15 razy do przodu i 15 do tyłu
* krążenia jedną ręką lewą 15x do przodu i 15 do tyłu
* ramiona wyprostowane w bok ruch- zgięcie i wyprost przedramion 20 razy
* krążenia przedramion do przodu ( młynek) 20 razy
* krążenia przedramion do tyłu ( młynek) 20 razy
* Krążenia bioder w lewo i w prawo po 15 razy
* Skłony tułowia w przód 8 razy
* Skrętoskłony( Prawa ręka do lewej kostki a lewa do prawej) 20 razy
* Stań na prawej nodze, lewe kolano do góry dociągaj zgięte kolano do klatki piersiowej i prostuj 20 razy
* Stań na lewej nodze, prawe kolano do góry dociągaj zgięte kolano do klatki piersiowej i prostuj 20 razy
* rozluźnij nogi wstrząsając stopami na boki i do przodu
* stań w lekkim rozkroku głęboki wdech nosem (ramiona w górę) wydech długi (ramiona w dół) łopatki ściągnięte 20 razy
* prawa ręka w dół lewa do góry i zmiana lewa w górę prawa w dól (otwieramy ramiona) 20 x
* lekki skłon tułowia w przód ( do kąta prostego) unieś ramiona do góry i opuść 20 x (latanie)
* marsz w miejscu- plecy proste, ramiona przed sobą- prawa noga wyprostowana dotyka lewej ręki a lewa noga dotyka prawej- 20 razy
* przysiady-20 razy
* stopy złączone następnie prawa stopa lekko w bok, lewa noga lekko w bok i znów stopy złącz-20 razy
* pajacyki 20 razy
* klęk podparty- równocześnie unieś prawa rękę do przodu i lewą nogę wyprostuj do tyłu 10x
* klęk podparty- równocześnie unieś lewą rękę do przodu i prawą nogę wyprostuj do tyłu 10x
* pompki 3 serie najpierw 6 później 4 i na końcu trzy
* w leżeniu na plecach- rowerek 60 sekund
* siad prosty- skłon tułowia w przód dotknij dłońmi palców stóp
* w leżeniu na brzuchu- ramiona wyprostowane klaśnięcia z przodu i z tyłu 20 razy (gałązki)

Dołączam film z tymi ćwiczeniami na youtube

https://www.youtube.com/watch?v=oBm5En379vc