

## Wychowanie fizyczne

### Temat: Ćwiczenia gimnastyczne ogólnorozwojowe wzmacniające mięśnie nóg i ramion.

Uczeń potrafi wykonać podane ćwiczenia zwracając uwagę na technikę zadania

i bezpieczeństwo podczas aktywności.

#### Ćwiczenia ogólnorozwojowe

- I. Lekki trucht w miejscu przez 3 minuty.
- II. Ćwiczenia w marszu (po ok. 0,5-1 minutę na każde):
  - Ramion:
    - Wznosy i opusty ramion w różnych płaszczyznach (obustronnie lub naprzemiennie na zmianę raz lewa, raz prawa), wdech w czasie wznosu – wydech przy opuszczaniu;
    - krążenia ramion (obustronnie lub naprzemiennie);
  - Nóg:
    - bieg kilka kroków w przód i w tył;
    - marsz z wysokim unoszeniem kolan i klaśnięciem pod kolanem
    - wyciągnięcie rąk do przodu i naprzemiennie wymachy nogą z dotknięciem palcami stopy do dłoni (po 8 powtórzeń na nogę).
    - marsz wypadami – jedna noga daleko w przodzie w wyroku a druga wyprostowana z tyłu.
    - marsz – prawa ręka dotyka lewej stopy (lub kolana) i lewa ręka prawej stopy (lub kolana)
  - Ramion i Nóg, podskoki:
    - podskoki z naprzemiennymi wymachami rąk w górę i unoszeniem kolan
    - cwał lewym bokiem do kierunku biegu, następnie z powrotem prawym;
    - podskoki jednonóż: 5x każda noga
  - Tułowia
    - marsz, co 3 kroki i 3skłony w przód
    - zbieranie „ziemniaków,, na przemian raz prawa raz lewą ręką
- III. Ćwiczenia w miejscu (po 8 -10 powtórzeń każde)
  - w postawie z ramionami w bok skłony tułowia w bok, skręty, skrętoskłony
  - podskoki pajaca
  - krążenia bioder w obu kierunkach
  - przysiady lub półprzysiady
  - rąbanie drewna (skłony tułowia w przód)
  - postawa na jednej nodze (po 30 sek. Zmiana nóg)
  - krążenia kolan (do środka, na zewnątrz, razem w obie strony);
  - krążenia nadgarstków i w stawach skokowych
- IV. Ćwiczenia w pozycjach niskich (po 10 powtórzeń każde):
  - W siadzie prostym krążenia stóp, wznosy prostych nóg w górę,

- W siadzie prostym podpartym z tyłu wznos bioder do pozycji deski tyłem i po 20 sek. siad i 10 skłonów w przód.
- Planki (deska przodem) – podpór na ramionach, i stopach tułów i plecy w jednej linii wyprostowany niczym deska 20 -30 sek.  
lub do wyboru pompki damskie na kolanach lub męskie w pozycji deski
- Brzuszki - w **leżeniu tyłem** kolana ugięte i stopy oparte na podłożu – wznosy i opusty barków i głowy
- Brzuszki skośne
- **W leżeniu przodem** nożyce pionowe (na brzuchu) lub unoszenie na zmianę prostych nóg

Wszystkie ćwiczenia robimy w miarę możliwości ucznia.

**Zadanie do wykonania:** Przypomnij sobie zasady bezpiecznego wykonywania ćwiczeń oraz wykonaj ćwiczenia z przyborem niekonwencjonalnym, które są w linku poniżej.

<https://www.youtube.com/watch?v=ENCe-WnBwh8>

### **Ćwiczenia uspokajające**

Leżenie na plecach i wykonanie 20 spokojnych oddechów.