01.04.2020r.

**Zestaw ćwiczeń do wykonania w domu- klasa IIa**

**Temat: Wzmacnianie mięśni ramion**

**Rozgrzewka:** uczniowie wykonują 10 powtórzeń każdego ćwiczenia.

1. Podskoki z równoczesnym krążeniem ramion w przód i w tył
2. Pajacyki
3. Naprzemianstronne wypady ramion i nóg
4. Skłony tułowia z pogłębieniem
5. Wypady nóg w przód
6. Przysiady
7. Wznosy prostych nóg w leżeniu na plecach
8. Skłony na mięśnie brzucha- brzuszki
9. Leżenie przewrotne ( nogi sięgają za głowę, powrót do siadu prostego)
10. Skłony tułowia w tył leżąc na brzuchu, odpychając się rękami od ziemi

**Część główna:** Każde ćwiczenie uczeń wykonuje przez 20 sekund, po wykonaniu ćwiczeń następuje przerwa 5 minut. Proszę powtórzyć serie dwukrotnie lub więcej jeśli jest taka możliwość. Do wykonania ćwiczeń potrzebne są dwie 0.5 litrowe butelki.

1. Unoszenie butelek do góry i opuszczanie ich na wysokość barków
2. Ręce z butelkami opuszczone wzdłuż tułowia, unoszenie ramion na boki (na wysokość barków) i opuszczanie do pozycji wyjściowej.
3. Ręce z butelkami opuszczone z przodu tułowia, unoszenie ramion w przód (na wysokość barków) i opuszczanie do pozycji wyjściowej.
4. Ręce z butelkami opuszczone wzdłuż tułowia, uginanie rąk w stawie łokciowym i opuszczanie do pozycji wyjściowej.
5. Tak jak wyżej, naprzemianstronne wykonanie ćwiczenia.
6. Podpór przodem ( pozycja do pompki, kolana mogą być oparte o podłoże), butelki ustawione naprzeciwko ucznia. Dotykanie na przemian prawą i lewą ręką butelek.
7. Trucht w miejscu, butelki trzymane w rękach na wysokości klatki piersiowej i naprzemianstronne prostowanie rąk.

**Część końcowa:**

Rozciąganie: każdy skłon utrzymujemy 10 sekund. Ćwiczenie powtórzyć dwukrotnie.

1. Siad rozkroczny, skłon tułowia do : prawej nogi, lewej nogi oraz do środka.

Adres e-mail: mwykupil96@gmail.com

Telefon kontaktowy: 785535564

Konsultację z nauczycielem możliwe każdego dnia o godzinie 12.00-16.00

Oczywiście istnieje możliwość zaproponowania kontaktu w innych godzinach, postaram się dostosować do możliwości komunikacyjnych uczniów oraz opiekunów.

Proszę o odpowiedź na poniższe pytanie zaznaczając właściwe zdanie, bądź wysłanie mi odpowiedzi poprzez meila lub smsem na adresy zamieszczone powyżej.

Pytanie nr 1. Czy zadania wykonałeś:

1. Samodzielnie
2. Z niewielką pomocą członków rodziny
3. Z dużą pomocą członków rodziny