03.04.2020r.

**Zestaw ćwiczeń do wykonania w domu- klasa I-III**

**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.

Jeśli uczniowie mają problem z wyżej wymienionymi ćwiczeniami lub niechętnie je wykonują proponuję ćwiczenia z balonami:

1. Odbijanie balonów na przemian rękami
2. Odbijanie balonów równocześnie dwoma rękami
3. Skoki obunóż, balon trzymany między kolanami
4. Odbijanie balona nosem
5. Odbijanie balona kolanami
6. Odbijanie balona stopami
7. Toczenie balona głową maszerując na czworakach
8. Toczenie balona nogą

Adres e-mail: [mwykupil96@gmail.com](mailto: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