

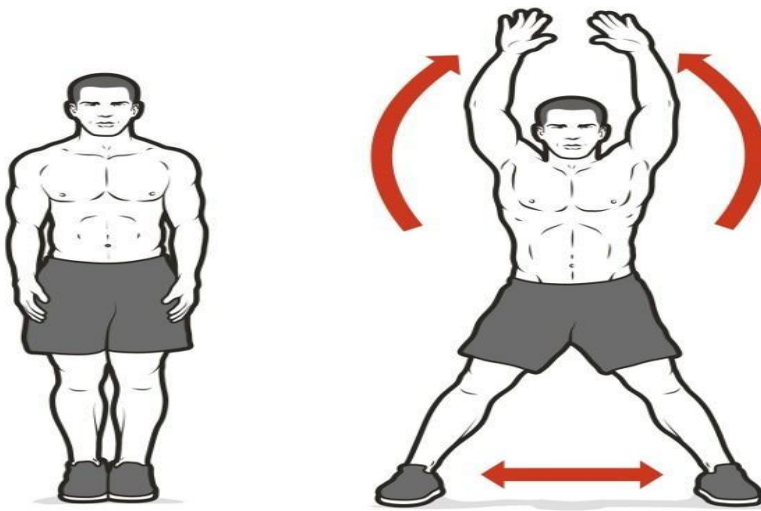
**Material z wychowania fizycznego 02.04.2020 r.**

**Kl. VI-VII OET**

**Temat: Ćwiczenia ogólnorozwojowe.**

**Proszę o wykonanie następujących ćwiczeń.**

1. Ćwiczenia znane wszystkim „Pajacyki” - 20 powtórzeń



2. Siad pasywny przy ścianie (opieramy się plecami o ścianę, uginamy kolana do kąta prostego i wytrzymujemy w pozycji przez około 20sek. po czym wracamy do pozycji wyjściowej - 3 powtórzenia ćw.)



3. Pompki klasyczne (mogą być na kolanach) - 10 powtórzeń.



4. Brzuski - 20 powtórzeń.



5. Przysiady (wykonujemy na całych stopach do pełnego przysiadu)- 20 powtórzeń



6. Wykroki do przodu (stań prosto, stopy na szerokości bioder jedną nogą krok w przód z jednoczesnym obniżeniem bioder i ugięciem nóg, wróć do pozycji wyjściowej i powtórz ćwiczenie drugą nogą) - 20 powtórzeń.



7. Pieski (ustaw się w pozycji klęku podpartego, kolana na szerokości bioder, dłonie na szerokości barków. Unieś nogę zgiętą w kolanie, a następnie ją opuść. Wykonuj ćwiczenie na zmianę) - 20 powtórzeń.



*sporttopestka.pl*

Proszę rodziców o napisanie mi sprawozdania jak wasze pociechy ćwiczyły na mejla pawelek6@interia.pl lub na telefon 791-962-741. Proszę również o podkreślenie jednego z poniższych punktów.

Czy ćwiczenie wykonałeś:

- samodzielnie,
- z niewielką pomocą członków rodziny,
- z dużą pomocą członków rodziny.