WF

27.05.20

Kl I-II OET

**Zestaw ćwiczeń do wykonania w domu.**

**Temat: Ćwiczenia wzmacniające mięsnie pleców - ćwiczenia na proste plecy.**

Pamiętaj o bezpieczeństwie podczas wykonywania ćwiczeń. Ćwiczenia wykonuj 2-3 razy w tygodniu aby wzmocnić swoje plecy.

**Rozgrzewka:**

- Marsz z wysokim unoszeniem kolan 2min

- Bieg w miejscu z uderzaniem piętami o pośladki- skip C 2min

- Ręce na biodra – skręty tułowia – 10 powtórzeń

- Prawa ręka w górze lewa w dole – 10 szybkich zmian

- Podskoki obunóż – 10 x

- Podskoki na lewej nodze, następnie na prawej nodze każda noga po 10x

**Część główna:**

**- ściąganie łopatek na krześle :**

Usiądź na krześle w pozycji wyprostowanej. Załóż ręce za kark i powoli ściągaj łopatki do tyłu odchylając łokcie. Jednocześnie naciskaj głową w tył, jakbyś chciał stawić opór rękom. Po maksymalnym odchyleniu łokci rozluźnij łopatki i wróć do pozycji wyjściowej. Powtórz 8 razy.

- **unoszenie tułowia i nóg na leżąco:**

Połóż się na brzuchu, dłonie umieść po bokach głowy, Unieś tułów, ręce i nogi kilka centymetrów nad ziemię, wytrzymaj 2-3 sekundy, a następnie powoli wróć do pozycji wyjściowej. Zrób 5-10 powtórzeń.

**- ćwiczenie mięśni brzucha:**

Połóż się na plecach i ugnij nogi w kolanach. Prawą stopę oprzyj na lewym kolanie. Unieś głowę i barki nad podłoże, jednocześnie sięgając lewą dłonią do prawego kolana. Mocno naciśnij ręką na kolano – noga powinna stawiać opór dłoni. Wytrzymaj 6 sekund, po czym wróć do pozycji leżącej. Zrób po 5 powtórzeń na każdą stronę, następnie powoli wróć do pozycji wyjściowej.

**- ćwiczenia rozciągające i rozluźniające kręgosłup:**

Usiądź na krześle z oparciem – skuć cały tułów prawo, jedna ręką przytrzymaj oparcie fotela, a drugą złap za podłokietnik. Wytrzymaj tak 5-10 sekund, a następnie zmień stronę

**Część końcowa:**

Leżenie tyłem ręce wyprostowane w bok, oczy zamknięte wytrzymaj w tej pozycji przez 2min.

Konsultację z nauczycielem możliwe od godziny 9.00-15.00 na wcześniej podany nr telefonu bądź na adres [mula83@interia.pl](mailto:mula83@interia.pl)

Proszę o odpowiedź na poniższe pytanie zaznaczając właściwe zdanie, bądź wysłanie odpowiedzi w formie mms oraz zdjęcie wykonanego zadania.

Czy zadania wykonałeś/aś:

A-Samodzielnie B-Z niewielką pomocą członków rodziny C-dużą pomocą członków rodziny.