WF

06.05.20

Kl I-II OET

**Zestaw ćwiczeń do wykonania w domu**

**Temat: Wzmacnianie mięśni brzucha i mięśni grzbietu.**

**Rozgrzewka:**

Pamiętaj o bezpieczeństwie podczas wykonywania ćwiczeń i dobrej rozgrzewce.

1. Bieg z wysokim podnoszeniem kolan- skip A
2. Bieg z uderzaniem piętami o pośladki- skip C
3. Naprzemianstronne unoszenie rąk i nóg (lewa ręka-prawa noga i odwrotnie)
4. Podskoki obunóż
5. Podskoki na lewej nodze, następnie na prawej nodze
6. Krążenie ramion w przód i tył

**Część główna:**

Każde ćwiczenie wykonuje przez 20 sekund następnie 30 sekund przerwy, po wykonaniu ćwiczeń następuje przerwa 5 minut.

Proszę powtórzyć ćwiczenia jeśli jest taka możliwość. Do wykonania ćwiczeń potrzebna będzie butelka 0.5l wody.

1. Skłony na mięśnie brzucha- brzuszki
2. Leżenie na plecach, ręce wzdłuż tułowia, unoszenie i opuszczanie wyprostowanych nóg
3. Tak jak wyżej, przenoszenie wyprostowanych nóg na boki
4. Leżenie na brzuchu, skłony tułowia w tył
5. Leżenie na plecach, ręce wzdłuż tułowia, nogi wykonują „rowerek”
6. Siad prosty, nogi uniesione lekko w górę, butelka wody przekładana z jednej strony tułowia na drugą
7. Leżenie na brzuchu, skłon tułowia w tył, przetaczanie butelki z jednej ręki do drugiej

**Część końcowa:**

Leżenie na plecach, ręce wzdłuż tułowia, nogi wyprostowane, oczy zamknięte. Wypoczynek trwający 3 minuty.

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.