

Material z wychowania fizycznego 24.04.2020 r.

Temat: Ćwiczenia siłowe z krzesłem

Klasa VI, VII OET

Proszę wykonać rozgrzewkę- Jeżeli jakieś ćwiczenie sprawia Wam duże problemy i nie umiecie go wykonać to nie róbcie go i przejdźcie do następnego.

# Rozgrzewka

wykonaj każde ćwiczenie po 30 sekund w 2 seriach

Wypady  
do tyłu

Skip A

Skip C

Bieg  
krzyżowy

Skręty  
tułowia

Bieg  
w miejscu

Przysiady

Wykopy

Bieg  
bokserki

Skłony

Pajacyki

Wahadełko

Krążenia  
ramion

Skakanka

Boks  
krzyżowy



W tym ćwiczeniu potrzebne nam będzie krzesło.

Proszę o wykonanie następujących ćwiczeń z krzesłem:

Poniżej lista wszystkich 10 ćwiczeń z krzesłem

1. Przysiady,



2. Przysiad na jednej nodze,



**Robimy takie przysiady na krzesło tylko bez ciężarków i z krzesłem.**

4. Pompki,



8. Unoszenie bioder,



9. Odwrotne pompki,



#### 10. Spięcia brzucha.



**Te ćwiczenia wykonujemy tylko w obecności rodziców. Jeżeli dane ćwiczenie komuś sprawia z Was trudności to go nie wykonujcie!!**

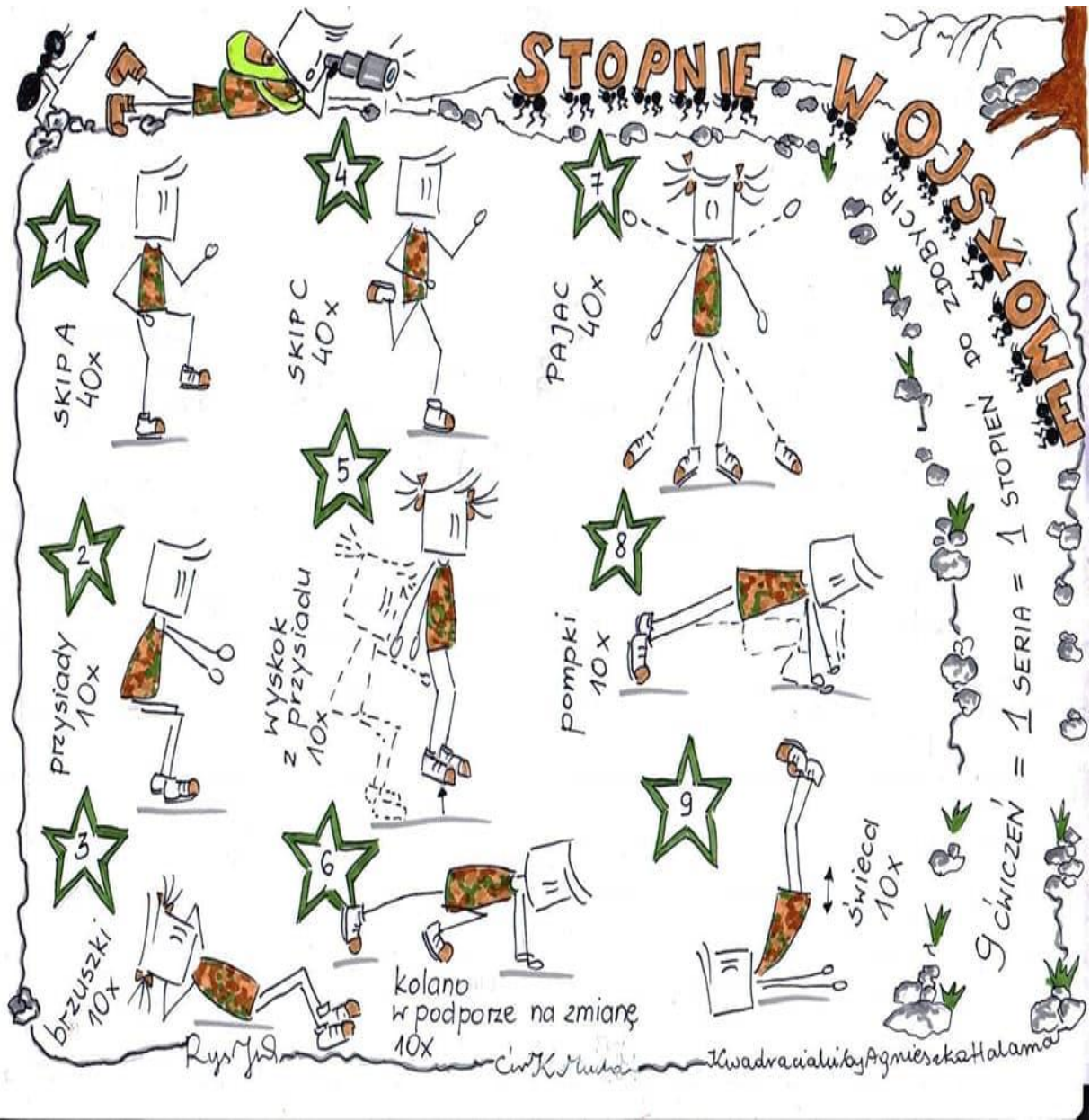
Bardzo proszę rodziców o napisanie mi sprawozdania jak sobie dzieci radziły, czy ćwiczyły i co im sprawiało trudności. Proszę o informacje na adres mejlowy [pawelek6@interia.pl](mailto:pawelek6@interia.pl) lub sms na numer 791-962-741 do 30.04.2020r.

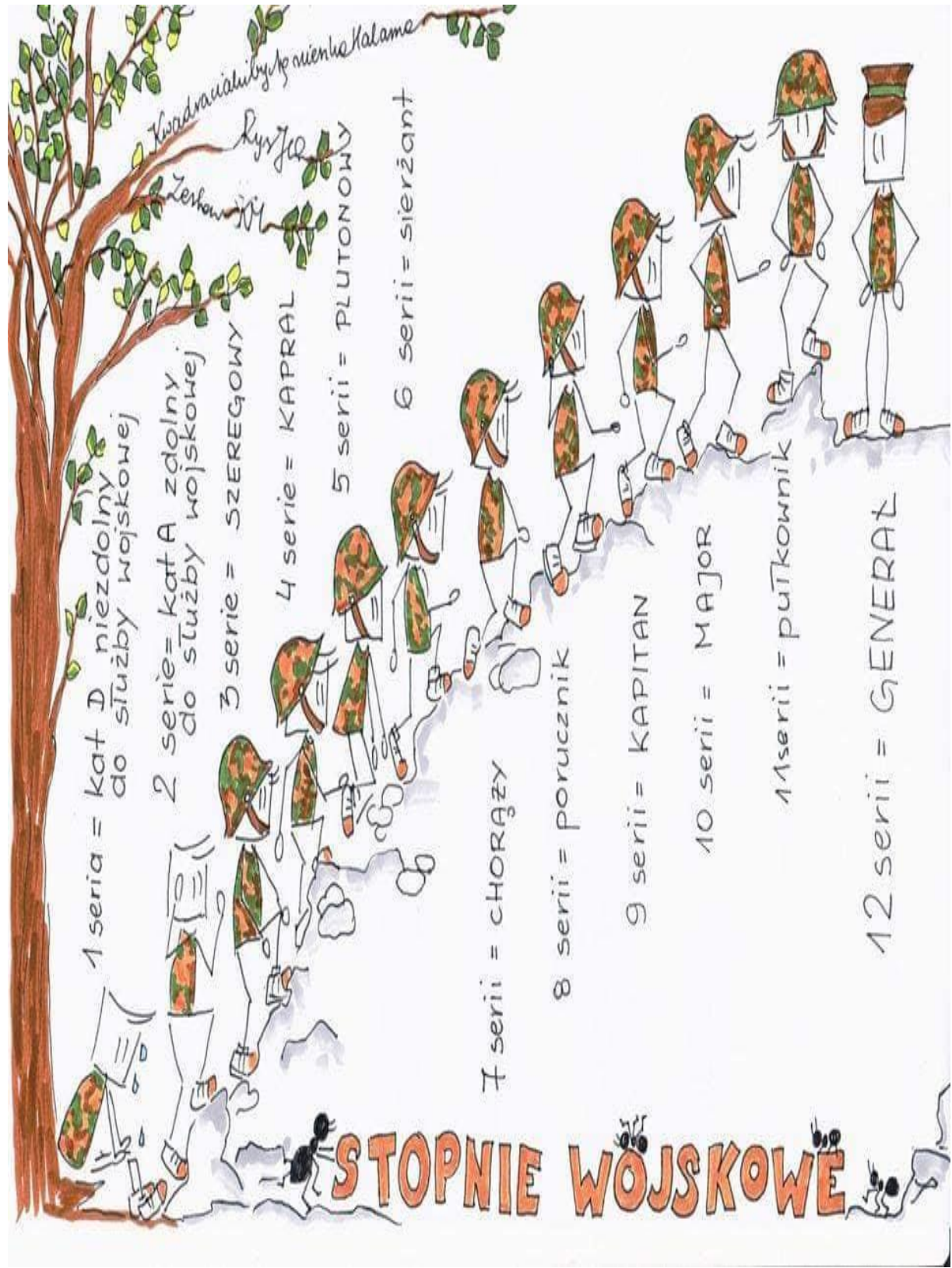
Będę dostępny dla Państwa w każdy czwartek od 8:00-12:00. Proszę o zaznaczenie tej informacji i również proszę mi ją przesłać. Wydra Paweł - nauczyciel wychowania fizycznego SP40 Zabrze.

Czy zadania wykonałeś:

- a) samodzielnie,
- b) z niewielką pomocą członków rodziny,
- c) z dużą pomocą członków rodziny.

Poniżej wklejam wam fajną grę do zabawy z instrukcją





1 seria = kat D niezdolny do służby wojskowej

2 serie = kat A zdolny do służby wojskowej

3 serie = SZEREGOWY

4 serie = KAPRAL

5 serii = PLUTONOWY

6 serii = sierżant

7 serii = CHORAŻY

8 serii = porucznik

9 serii = KAPITAN

10 serii = MAJOR

11 serii = pułkownik

12 serii = GENERAŁ

# STOPNIE WOJSKOWE

Kwadraciaki by nie miały kalame  
Rysunek  
Zerknij