**Wychowanie fizyczne** 24.04. 2020 **Klasa VIII**

Temat: *Ćwiczenia na mięśnie brzucha:*

**Poznajemy ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne.**

**Samoocena możliwości ucznia.**

Dzisiaj proponuję wykonanie ćwiczeń na mięśnie brzucha. Każdy z Was może te ćwiczenia wykonać  
w domu. Pamiętajcie, że ilość wykonywanych powtórzeń i czas ich trwania należy dostosować do Waszych indywidualnych możliwości. Czas wykonania ćwiczeni prezentowany na filmiku nie musi być taki sam jaki będziecie wykonywać w domu. Zacznijcie od krótszego czasu ćwiczenia, z upływem systematycznego treningu czas można wydłużać.

**Proszę pamiętać, że przed każdy treningiem powinniście wykonać rozgrzewkę w formie odpowiedniej do warunków lokalowych i zgodnie z zasadami bezpieczeństwa.**

1. Scyzoryki pionowe – plecy przylegają do maty
2. Spięcia boczne z dotknięciem stopy
3. Żabie spięcia
4. Spięcia krzyżowe Łokieć – kolano (rowerek ze skrętem)
5. Spięcia do uniesionych nóg
6. Spięcia z przyciąganiem kolan

Przedstawiam link, który pozwoli Wam dokładnie zobaczyć jak dane ćwiczenie powinno być wykonane:  
<https://www.youtube.com/watch?v=9VtMid8rlMA>

Pamiętajcie, że aktywność fizyczne bardzo pozytywnie wpływa na Wasze zdrowie i samopoczucie. Wykonujcie ćwiczenia dokładnie dbając przede wszystkim o bezpieczeństwo Wasze i Waszej rodziny.