**Wychowanie fizyczne klasy IV-VIII**

26.03.2020. Temat: Ćwiczenia ogólnorozwojowe wzmacniające poszczególne partie mięśniowe.

Uczeń demonstruje ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne i ćwiczenia gibkościowe indywidualnie.

1. Rozgrzewka (link do YouTube) prawym myszy na link – otwórz hiperłącze

<https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=https://m.youtube.com/watch%3Fv%3D9_R6sSLffuo&ved=2ahUKEwjEh66AoLXoAhXnwosKHS5iBAQQo7QBMAh6BAgAEBI&usg=AOvVaw1o5Ng_gnj8D3x1yRPCHa0i>

Opis rozgrzewki w przypadku problemów z otwarciem powyższego linku.

10 x krążenia ramion oburącz w przód i w tył.

10 x wymach w bok.

10 x wymach jedna ręka w górę druga w dół.

10 x krążenia bioder na każdą stronę.

Skłony boczne z pogłębieniem po 3 na stronę.

Skręty tułowia po 7 na stronę.

Skręty tułowia w opadzie po 7 na stronę

Krążenia tułowia po 5 na stronę.

1. Wykonaj proste ćwiczenia wzmacniające poszczególne partie mięśniowe. (jak masz problem z kolanami opuść ćwiczenia z przysiadami)

