

Wychowanie fizyczne 31.032020 r.

Klasa IV

Temat 3: Ćwiczenia ogólnorozwojowe

Do zajęć zmobilizuj członków rodziny, ćwiczcie w przewietrzonym pokoju lub przy otwartym oknie.

Zajęcia mają na celu:

- dotlenienie organizmu,
- zwiększenie odporności,
- wzmocnienie i rozciągnięcie mięśni.

- marsz w miejscu- 30 sekund
- trucht- 30 sekund
- obustronne krążenia ramion 15 razy do przodu i 15 do tyłu
- krążenia jedną ręką prawą 15 razy do przodu i 15 do tyłu
- krążenia jedną ręką lewą 15x do przodu i 15 do tyłu
- ramiona wyprostowane w bok ruch- zgięcie i wyprost przedramion 20 razy
- krążenia przedramion do przodu (młynek) 20 razy
- krążenia przedramion do tyłu (młynek) 20 razy
- Krążenia bioder w lewo i w prawo po 15 razy
- Skłony tułowia w przód 8 razy
- Skrętoskłony(Prawa ręka do lewej kostki a lewa do prawej) 20 razy
- Stań na prawej nodze, lewe kolano do góry dociągaj zgięte kolano do klatki piersiowej i prostuj 20 razy
- Stań na lewej nodze, prawe kolano do góry dociągaj zgięte kolano do klatki piersiowej i prostuj 20 razy
- rozluźnij nogi wstrząsając stopami na boki i do przodu
- stań w lekkim rozkroku głęboki wdech nosem (ramiona w górę) wydech długi (ramiona w dół) łopatki ściągnięte 20 razy
- prawa ręka w dół lewa do góry i zmiana lewa w górę prawa w dół (otwieramy ramiona) 20 x
- lekki skłon tułowia w przód (do kąta prostego) unieś ramiona do góry i opuść 20 x (latanie)
- marsz w miejscu- plecy proste, ramiona przed sobą- prawa noga wyprostowana dotyka lewej ręki a lewa noga dotyka prawej- 20 razy
- przysiady-20 razy
- stopy złożone następnie prawa stopa lekko w bok, lewa noga lekko w bok i znów stopy złoż-20 razy
- pajacyki 20 razy
- klęk podparty- równocześnie unieś prawą rękę do przodu i lewą nogę wyprostuj do tyłu 10x
- klęk podparty- równocześnie unieś lewą rękę do przodu i prawą nogę wyprostuj do tyłu 10x
- pompki 3 serie najpierw 6 później 4 i na końcu trzy
- w leżeniu na plecach- rowerek 60 sekund
- siad prosty- skłon tułowia w przód dotknij dłońmi palców stóp
- w leżeniu na brzuchu- ramiona wyprostowane kłaśnięcia z przodu i z tyłu 20 razy (gałązki)

Dołączam film z tymi ćwiczeniami na youtube

<https://www.youtube.com/watch?v=oBm5En379vc>

