

15.04.2020 r.

Technikum Kształtowania Środowiska      Przedmiot : Wychowanie fizyczne  
Klasa: IV TG

Witam moi drodzy przesyłam Wam zestaw ćwiczeń do wykonania dnia 15.04.2020 r. Ćwiczenia kształtujące mięśnie RR i NN.

W przypadku pytań proszę o kontakt na Messenger lub na adres: [r.warda@poczta.onet.pl](mailto:r.warda@poczta.onet.pl)

Pozdrawiam Anna Warda

Objaśnienia:

leżenie przodem- leżenie na brzuchu, leżenie tyłem- leżenie na plecach

PW- pozycja wyjściowa

R- ruch

RR- ręce, NN- nogi

PR- prawa ręka, LR- lewa ręka

PN- prawa noga, LN- lewa noga

Ćwiczenie 1.

PW- sylwetka wyprostowana, RR wzdłuż tułowia, NN złączone

R- unosimy RR bokiem wolno nad głowę, trzymamy 5 sekund i powrót. Powtarzamy 5 razy

Ćwiczenie 2

PW- jak w ćwiczeniu 1

R- unosimy RR przodem do góry nad głowę, trzymamy 5 sekund i powrót. Powtarzamy 5 razy

Ćwiczenie 3

Sylwetka wyprostowana, RR w bok wytrzymaj 20 sekund. Powtórz 3 razy

Ćwiczenie 4

Sylwetka wyprostowana, RR ułożone do przodu na wysokości barków, wytrzymaj 20 sekund.

Powtórz 3 razy

Ćwiczenie 5

PW- leżenie przodem, NN razem , stopy złączone

R- unieś tułów w górę z wyprostem RR w łokciach, ciężar ciała opiera się na RR i palcach stóp.

Wytrzymaj 5 sekund. Powtórz 5 razy

Ćwiczenie 6

Wykonaj 10 przysiadów bez odrywania pięt od podłoża tak, aby kolana nie wychodziły poza palce stóp

Ćwiczenie 7

PW- pozycja stojąca, wyprostowana

R- wykonaj na zmianę klęk jednonogą na prawą i lewą nogę po 10 razy .

Ćwiczenie 8

PW- ustawienie tyłem do ściany, pięty 30 centymetrów od ściany, RR wzdłuż tułowia

R- ugnij nogi w kolanach, plecy dotykają do ściany. Wytrzymaj 30 sekund, powtórz 3 razy