

20.04.2020 r.

Technikum Kształtowania Środowiska  
Klasa: III Tba, IV TB, IV TG

Przedmiot : Wychowanie fizyczne

Witam moi drodzy przesyłam Wam kilka ćwiczeń kształtujących siłę i wytrzymałość do wykonania w domu w tym tygodniu.

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

#### Ćwiczenie 1

PW- układamy ciało jak do pompki

R- przyciągamy kolana naprzemiennie do łokci 10 razy i wykonujemy pompkę. Powtarzamy całość 5 razy

#### Ćwiczenie 2

PW- pozycja stojąca, RR wzdłuż tułowia

R- przysiad, NN jak najbliżej rąk, szybkim ruchem wyrzucamy NN do tyłu i robimy pompkę, poczym wstajemy i wykonujemy wyskok w górę z klaśnięciem nad głową. Powtórz 10 razy

#### Ćwiczenie 3

PW- pozycja stojąca twarzą do ściany na odległość wyprostowanych ramion

R- uginamy RR w łokciach zbliżając kl. Piersiową do ściany, tułów prosty, stopy przylegają do podłoża

#### Ćwiczenie 4

Wykonaj 10 pompek z wąskim rozstawem rąk

#### Ćwiczenie 5

Wykonaj 10 pompek z szerokim rozstawem rąk

#### Ćwiczenie 6

PW- leżenie przodem, RR zgięte w łokciach na wysokości barków, dłonie na podłożu

R- prostujemy RR w stawach łokciowych unosząc klatkę piersiową i trzymamy 10 sekund. Powtórz 5 razy

#### Ćwiczenie 7

PW- pozycja stojąca na prawej nodze, lewa ugięta w kolanie pod kątem prostym i skierowana w tył

R- skacz w lewo i w prawo zachowując szybkie miarowe tempo. Skacz jak najszerzej. Powtórz 16 razy i zmień nogę

#### Ćwiczenie 8

PW- pozycja stojąca, NN ustawione na szerokość barków

R- zrób głęboki przysiad, RR złącz przed sobą, następnie prostując NN wykonaj wysoki podskok i ponownie przejdź do przysiadu. Powtórz 16 razy

#### Ćwiczenie 9

PW- pozycja stojąca na jednej nodze

R- skacz do przodu i do tyłu jak najszybciej. Powtórz 16 razy na każdą nogę

#### Ćwiczenie 10

PW- pozycja stojąca, NN złączone kolana lekko ugięte, tułów lekko pochylony do przodu, RR przed

sobą

R- wykonaj skok do rozkroku, a następnie skacząc złącz NN. Mięśnie brzucha napięte. Powtórz 16 razy

Zapoznajcie się z tematem: Sposoby radzenia ze stresem

<https://testosterone.pl/wiedza/jak-sobie-radzic-ze-stresem-10-porad/>