

25.06 2020 r.

Technikum Kształtowania Środowiska Przedmiot : Wychowanie fizyczne
Klasa: I TISg

Witam, Moi drodzy przesyłam Wam zadanie do wykonania w tym tygodniu.
W przypadku pytań proszę o kontakt na Messenger lub na adres: r.warda@poczta.onet.pl

Pozdrawiam Anna Warda

1. Ćwiczenia wzmacniające różne partie mięśni.

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

T- tułów

mm- mięśnie

Wykonajcie rozgrzewkę- powtórzcie ćwiczenia jeden raz lub więcej:

ROZGRZEWKĄ:

Przysiad- wstanie z naprzemiennym kopnięciem N w przód	Imitacja walki z mini workiem bokserskim	Przenoszenie ciężaru ciała z boku na bok
x 10	ok.30 sek.	x16
Przysiad+ wstanie z uniesieniem kolana do łokcia		Skip C w miejscu z NN szeroko
naprzemienni NP./NL x 20		ok.1min.
„Koci grzbiet”	Naprzemienny wyprost PN i LR/ LN i PR	
x 6	x 16	

Wykonajcie trening CAŁEGO CIAŁA BEZ SPRZĘTU- SERIA x3: Praca 30”+ przerwa 10”. Jeśli nie dasz rady zrobić 3 serii odpuść- zrób mniej.

Do mierzenia czasu zastosujcie **timer** 30+ 10, który znajdziesz np. w Internecie.

Między seriami zróbcie przerwę 30 sek.- 2 min., w zależności od potrzeb i możliwości.

1.Pompka- leżenie+ wyprost i uniesienie RR.		2.ROBAK- - Skłon w przód do podporu- "marsz rr" w przód i powrót- wstanie.
3.Leżenie przodem- jednoczesne wznosy RR i NN+ RR wykonują ruch "żabki".		4.Wykrok w przód (ciężar ciała na N wykrocznej)- IMITACJA SZYBKICH CIOSÓW BOKSERSKICH

	5. DESKA na przedramionach (NN szeroko).		6.DESKA+ przeskoki szeroko/ wąsko
--	--	--	--

Porozciągajcie się:

ROZCIĄGANIE:

Pozycja psa z głową w dół Wytrzymać 3 sek. Wykonać ok, 4 ruchy NN (uginanie/prosto wanie naprzemienne kolan)	Przejsć do leżenia i pozycji: na 3 sek. Następnie przesunąć T w tył i usiąść na piętach 5 sek.	Skłon w bok
te 3 poz. powtórzyć kolejno x3		x 3 na każdą stronę
	Ze stania wykonać klęk podparty i naprzemienny wymach RR w podporzewrócić do pw.	
wytrzymać 10 sek.	powtórzyć x6	wytrzymać 10 sek.