

# **Wychowanie fizyczne**

**kl. III B**

**kontakt : [damianmeniow.sosw@gmail.com](mailto:damianmeniow.sosw@gmail.com)**

**06-17.04.2020**

**Zapraszam do zapoznania się z propozycjami ćwiczeń, które można wykonywać w domu :**

- 1. Podnieś jedną nogę z siedzenia, wyciągnij ją prosto, przytrzymaj przez 2 sekundy; następnie opuść stopę (zatrzymaj ją delikatnie nad podłogą) i przytrzymaj przez kilka sekund.**
- 2. Połóż obie dłonie na oparciach i powoli podnoś się z krzesła. Opuść się z powrotem, ale zatrzymaj się przed siedzeniem i przytrzymaj przez kilka sekund w powietrzu.**
- 3. Połóż dłonie na biurku i przystań w tej pozycji. Powoli odsuń krzesło, aż głowa znajdzie się pomiędzy twoimi ramionami i będziesz patrzył na podłogę. Następnie powoli wycofaj się do pozycji wyjściowej.**
- 4. Siedząc wysoko na krześle, wyciągnij ręce nad głową i sięgnij ramionami w górę. Po 10 sekundach wyciągnij prawą rękę wyżej, potem lewą.**
- 5. Pozwól, by głowa opadła tak, aby twoje prawe ucho prawie dotykało prawego ramienia. Używając dłoni, delikatnie przyciśnij głowę nieco niżej. Przytrzymaj przez 10 sekund. Zrelaksuj się, a następnie powtórz po drugiej stronie.**
- 6. Wykonaj ćwiczenie używane m.in przez piłkarzy, ale w pozycji siedzącej. Szybko uderzaj stopami o podłogę, symulując bieg. Wykonuj ćwiczenie przez 30 sekund bez przerwy.**
- 7. Użyj pełnej butelki z wodą, aby zwiększyć trudność ćwiczenia. Wykonaj unoszenie ramion w przód lub w bok z sugerowanym obciążeniem.**
- 8. Usiądź na krawędzi krzesła i wyciągnij ramiona przed siebie. Trzymając plecy prosto, zepnij mięśnie brzucha. Odpręż się i powtórz.**
- 9. Usiądź twarzą do przodu, następnie obróć głowę w lewo, a tułów w prawo i przytrzymaj kilka sekund. Powtórz 15 razy, naprzemiennie.**
- 10. Połóż dłonie na krześle, a stopy na podłodze. Zegnij łokcie i opuszczaj ciało. Wyprostuj ramiona, aby powrócić do pozycji wyjściowej.**