

Zajęcia sportowe

Nauczyciel: Konrad Zaorski
klasa: VII, VIII U.Z.
Data: 15 - 19.06.2020

Temat: Zabawy sportowe z elementami aerobiku

Rzucaj kostką, po każdym rzucie wykonaj ćwiczenie przedstawione na ilustracji. Zaproś do zabawy członków rodziny



Gooi en beweeg



www.jufsanne.com

Prosty trening na różne partie mięśni – do ćwiczeń przyda się taśma (jeśli nie macie jej w domu, weźcie pasek od szlafroka lub spodni). Włącz energiczną muzykę i wykonaj 6 ćwiczeń po 30 sekund z 10 sekundami przerwy/przejścia pomiędzy.

1. **Rozgrzewka** : Połóż taśmę lub pasek na ziemi i przez 5 minut wykonuj przez nią przeskoki: przód – tył, niczym narciarz na boki, trucht jak u boksera.
2. **Step touch** – zawiąż taśmę lub pasek na wysokości kolan i wykonuj krok dostawny, tak by taśma stawiała lekki opór.
3. **Przysiad** – chwyć taśmę w ręce i unieś ramiona nad głowę. Wykonaj przysiad, pilnując, by ręce zostały nad głową.
4. **Plecy** – połóż się na brzuchu, unieś barki, głowę i nogi, jednocześnie rozciągając rękoma taśmę. Policz do 3 i wróć do pozycji wyjściowej. Powtarzaj ćwiczenie przez 30 s.
5. **Na czworakach** – połóż taśmę w jednym końcu pokoju, a sama ustaw się w drugim na – podejdź do rekwizytu na czworakach, wykonaj pompkę i wróć tyłem.
6. **Brzuski** – połóż się na plecach z ugiętymi nogami, taśmę rozciągnij w rękach nad klatką piersiową i wykonuj brzuszki zbliżając taśmę do kolan.

Wykonaj każde ćwiczenie przedstawione na ilustracji:



