

Wychowanie fizyczne kl. VIab dziewczęta, 20.04.2020 r.

– Tadeusz Danaj

Temat: Alfabet ćwiczeń

Przedstawiam Wam do wykorzystania alfabet ćwiczeń – do każdej litery alfabetu mamy przypisane ćwiczenie. Zapisz swoje imię i nazwisko, a następnie wykonaj ćwiczenie przypisane do każdej do litery. Możesz też wykonać wszystkie, zapisane poniżej ćwiczenia (cały alfabet).

A – pajacyki x 10

B – brzuszki x 20

C – pompki x 5

D – kołyska na brzuchu – licząc 30 sekund

E – przysiady x 20

F – wypady nóg w staniu x 30

G – wymachy nóg w staniu po przekątnej – 10 prawą i 10 razy lewą

H – skłony boczne w staniu 15 x do prawego boku i 15 x do lewego boku

I – skręty tułowia w staniu x 20

J – skip C (bieg w miejscu, pięty starają się dotknąć pośladków) przez 1 minutę

K – skip A (bieg w miejscu z wysokim unoszeniem kolan) przez 1 minutę

L – w klęku podpartym naprzemienne wymachy nóg 10 x na każdą nogę

Ł – w przysiadzie podpartym wyrzut nóg w tył i powrót x 25

M – w przysiadzie podpartym naprzemienne wyrzuty nóg w tył – 30 razy

N – podskoki obunóż w miejscu x 10

O – w siadzie rozkrocznym dotykamy głową kolana raz prawej nogi a raz lewej x 30

P – leżenie przewrotne x 5

R – nożyce poziome w leżeniu tyłem opierając się na przedramionach x 20

S – nożyce pionowe w leżeniu tyłem opierając się na przedramionach x 20

T – rowerek w leżeniu tyłem – przez 2 minuty

U – w leżeniu przodem podnosimy jednocześnie ręce (proste w łokciach) i nogi (proste w kolanach), wytrzymujemy 10 sekund, opuszczamy – x 10

W – skrętoskłony x 20 do każdej nogi

Y – naprzemienne podciąganie kolan do łokcia w podporze do pompki tzw. wspinanie po górach x 20

Z – podskoki na jednej nodze (po 10 na każdej).