

Wychowanie Fizyczne KL.VIIIab dziewczęta data 03.04.2020r

Jakub Wielądek

Temat: Alfabet ćwiczeń.

Moi drodzy przedstawiam Wam do wykorzystania alfabet ćwiczeń – do każdej litery alfabetu mamy przypisane ćwiczenie. Zabawa polega na tym by napisać swoje imię i nazwisko, a następnie wykonać ćwiczenie przypisane do każdej do litery.

- 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 w miejscu przez 1 minutę
- K – skip A w miejscu 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)

Alfabet ćwiczeń powstał w oparciu o propozycje znalezione na portalach branżowych i delikatnie zmodyfikowany, dostosowany do naszych potrzeb.

Zaprosicie do zabawy rodzinę, wspólne ćwiczenia są super odskocznią od codzienności.

Ze sportowym pozdrowieniem

Jakub Wielądek

