

Wychowanie Fizyczne kl. VII chłopcy, 15.06.2020 r.-Krzysztof Lipka

Temat: Kształtowanie siły. Ćwiczenia ogólnorozwojowe.

Dzień dobry.

Jeśli chodzi o zadania na dzisiaj. Proponowałbym zacząć od ogólnej 15 minutowej rozgrzewki(może to być trucht, jazda rowerem, jazda na rolkach itp.) Następnie ćwiczenia kształtujące mięśnie ramion, nóg i tułowia.

Jeśli chodzi o właściwą część zajęć dzisiaj będą proste ćwiczenia siłowe:

- 1.3 serie po 5 prawidłowych wyskoków w górę (po zamachu rękoma i prawidłowym lądowaniu)
2. 3 serie po 20 pompek
3. 3 razy po 1 minucie deski przodem
4. 3 serie po 20 przysiadów
5. 2 serie deski bokiem po 30 sekund na stronę

Po tych ćwiczeniach proszę się porządnie porozciągać.

Pozdrawiam Krzysztof Lipka