

# ĆWICZ W DOMU

## TEMAT LEKCJI: KSZTAŁTOWANIE SYLWETKI. OBWÓD ĆWICZEBNY

### I zestaw ćwiczeń:

- krążenia nadgarstków w chwycie splecionym – 10 powt na stronę
- krążenia głowy – 10 powt w lewą stronę; 10 powt w prawą stronę
- skłony głowy w przód – 10 powt
- skłony głowy w tył – 10 powt
- krążenia barków – 10 x w przód; 10 x w tył

### II zestaw ćwiczeń:

- krążenia bioder – 15 powt na lewą stronę; 15 powt na prawą stronę
- krążenia kolan – 15 powt na lewą stronę; 15 powt na prawą stronę
- „stół” – wznos bioder i ramion w pozycji leżenia tyłem – 20 powt
- „rowerek” – (3 x 30s)
- „foczką” – wznos tułowia z leżenia przodem przy jednoczesnym oparciu bioder o podłogę (5 x 5 powt)

### III zestaw ćwiczeń:

- skip A( 3 X 30s)
- skip C (3 x 30s)
- przysiady (3 serie x 10 powt )
- skłony tułowia w leżeniu tyłem – „brzuski” (3 x 10 powt)
- ugięcia ramion w podporze przodem – „pompki” (3 x 10 powt)

### IV zestaw ćwiczeń:

- „świeca” – (5 x 10 powt)
- „koci grzbiet” – wznos grzbiety w podporze przodem w oparciu kolan o podłogę (10 powt)
- w pozycji leżąc na brzuchu unoszenie jednocześnie rąk i nóg – (3 x 10 powt)
- skłony w przód w pozycji stojącej – (10 x 5 powt)

### V zestaw ćwiczeń:

- czworakowanie przodem (10 x 3m)
- czworakowanie tyłem (10 x 3m)
- „żabie” skoki (10 x 5m)
- skoki obunóż (10 x)

## **VI zestaw ćwiczeń:**

- wykroki w bok – (3x 10 powt na nogę)
- stanie na jednej nodze – (3 x po 15 sek)
- skłony tułowia w leżeniu tyłem z wyprostowaniem pozycji – „brzuski do pozycji stojącej” – (3x 10 powt)
- „koci grzbiet” – wznos grzbietu w podporze przodem z oparciem kolan o podłogę – (10 x 3 powt)

Ćwiczenia powinny być wykonywane w formie zabawowej. Każde z poszczególnych ćwiczeń może być stosowane zamiennie wobec innego zestawu podczas wykonywania każdej aktywności fizycznej ucznia.

**ZOSTAŃ W DOMU!!!!**

-