

## WYCHOWANIE FIZYCZNE KLASA 7A

Każdemu należą się przerwy w pracy!

Dobrym sposobem na spożytkowanie pauzy jest wykonanie kilku prostych ćwiczeń fizycznych.

*Nie zapominaj* o tym szczególnie teraz, kiedy dużo pracujesz przy komputerze, wykonujesz pracę siedzącą, a czas przede wszystkim spędzasz przy biurku. Staraj się wykorzystać każdą możliwość do tego, by być aktywnym.

Postaw na ćwiczenia izometryczne i ćwicz samodzielnie.

### **PRZYKŁADY:**

- Najpierw mięśnie brzucha. Usiądź prosto na krześle i napinaj mięśnie brzucha. Odpuść i napnij ponownie. Powtórz kilka razy.

- Następnie czas na uda. Siedząc prosto przybliż uda maksymalnie do siebie i mocno je ściśnij. Rozchyl nogi i rozluźnij. Potwórz kilka razy.

- Teraz czas na plecy. Usiądź prosto, podnieś ręce do góry i spleć dłonie na górze. Staraj się wyciągnąć je maksymalnie ku górze. Wyobraź sobie, że chcesz wystrzelić ręce prosto w sufit.

### **ZADANIE :**

Napisz czym polega wykonywanie ćwiczeń izometrycznych.

Opisz pięć ćwiczeń izometrycznych wykonywanych w pozycji leżącej.

Zadanie prześlij do 31.03.2020r. na adres: [mkwilczko@wp.pl](mailto:mkwilczko@wp.pl)  
w temacie podaj nazwę szkoły, swoje imię i nazwisko oraz klasę,  
przykład: **SP10 Jan Kowalski klasa VIIA**