

Klasa: VIII SP.

Wtorek 28.04.2020

T: Ćwiczenia koordynacyjne oraz rozciągające.

Cz. 1 Wstępna (10 minut)

- a) Rozgrzewka ogólnorozwojowa + koordynacyjna (FILM - <https://youtu.be/YUUDaMaQHfk>),

Cz. 2 Główna (20 minut)

Ćwiczenia rozciągające (FILM - https://youtu.be/Taj3_K7eY2c)

- wykonujemy 2 serie ćwiczeń po 1 minucie każdego ćwiczenia,
- przerwa między ćwiczeniami 30 sekund,
- przerwa między seriami 3 minuty.

- a) skłon z piłką w siadzie prostym do stóp, przenoszenie piłki z jednej strony na drugą,
- b) siad rozkroczny, skłon do prawej i lewej nogi,
- c) siad prosty, stopy oparte na piłce, skłon do stóp,
- d) leżenie tyłem, ręce wyprostowane prostopadle do tułowia, piłka w jednej ręce, dotykamy wyprostowaną nogą piłki, zmiana strony,
- e) j.w. w leżeniu przodem,
- f) siad japoński, piłka w rękach, wyciągamy ręce jak najdalej przed siebie, następnie puszczaemy piłkę i rozciągamy brzuch.

Cz. 3 Końcowa (2 minuty)

- a) rozluźnienie nóg w siadzie ugiętym podpartym.

Środa 29.04.2020

T: Automasaż z wykorzystaniem rollera lub butelki z wodą.

Automasaż – wykorzystujemy roller jeśli posiadamy, jeśli nie to możemy użyć butelki z wodą lub piłeczki tenisowej.

Rollujemy każdą partię 12-15 minut (FILM - https://youtu.be/2_x3xOqecno)

1. rolowanie mięśni 4-głowych uda,
2. rolowanie mięśni 2-głowych uda,
3. rolowanie mięśni 3-głowych łydki.

Abby uzyskać ocenę proszę nagrać 1 serie ćwiczeń zajęć wtorkowych i przesłać ich na maila: m.matysiak@zsprywopoczno.pl