

Wychowanie fizyczne

Klasy 4 (chłopcy , dziewczynki)

Czy ćwiczyłeś już w domu ? Jeśli nie to skorzystaj z poniższych prostych programów treningowych. Na początku zapoznaj się z prawidłową techniką wykonywania ćwiczeń – prezentacja filmowa

Ćwiczenie A1 - bieg w miejscu (skip A)

Ćwiczenie A2 – plank czyli tzw. „deska”, podpór na przedramionach

Ćwiczenie A3- pajacyki

Ćwiczenie A4 – brzuszki ze skrzyżowanymi ramionami

Ćwiczenie B1 - „krzeselko” przy ścianie, przysiad z oparciem pleców o ścianę

Ćwiczenie B2 - brzuszki- skłon tułowia stopa do stopy

Ćwiczenie B3- bieg w podporze przodem

Ćwiczenie B4 – unoszenie, prostowanie bioder w leżeniu na plecach

Ćwiczymy według schematu:

Poniedziałek, Środa, Piątek: A1-15 sekund, A2-20 sekund, A3-15 powtórzeń, A4-20 powtórzeń

Wtorek, Czwartek, Sobota: B1-20 sekund, B2-20 powtórzeń, B3-15 sekund, B4-20 powtórzeń

Zgodnie z opisem niektóre ćwiczenia wykonujemy na czas, a inne na ilość powtórzeń.

Wszystkie ćwiczenia z danego dnia wykonuj jedno po drugim, przerwa między ćwiczeniami maksymalnie 15 sekund. Po wykonaniu całego zestawu odpocznij maksymalnie 180 sekund i powtórz obwód jeszcze raz. W sumie zrób 3 obwody. Jeśli chcesz więcej i czujesz, że dasz radę to do dzieła.