

Wychowanie fizyczne

Klasa 5 dziewczynki

Rozgrzewka przed każdym treningiem- trucht w miejscu, skłony, skrętoskłony, wypady nóg, skipy w miejscu, ćwiczenia rozciągające

1. 23.03(poniedziałek) trening kondycyjny – ćwiczenia w podskokach doskonalące kondycję, skipy, wypady nóg
2. 24.03 (wtorek) Cwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha- Cwiczenia na mięśnie brzucha proste, skośne , dolne partie brzucha
3. 25.03(Sroda) Cwiczenia wzmacniające uda i pośladki- ćwiczenia w pozycjach niskich, w kłęku i w leżeniu
4. 26.03(czwartek) Zumba, podstawowe kroki dla dzieci (powtórz 3 razy dla utrwalenia kroków)

Każde z ćwiczeń jak również rozgrzewka prezentowane jest na załączonym filmiku pokazowym

Klasy 5 chłopcy

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

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 A5 – wykroki naprzemianstronne w przód z obniżeniem ciała

Ćwiczenie A6 – pompki w podporze na kolanach

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

Ćwiczenie B5 – plank w podporze przodem

Ćwiczenie B6 – pajacyki

Ćwiczymy według schematu:

Poniedziałek, Środa, Piątek: A1-20 sekund, A2-20 sekund, A3-20 powtórzeń, A4-20 powtórzeń, A5-15 powtórzeń, A6-15 powtórzeń

Wtorek, Czwartek, Sobota: B1-20 sekund, B2-20 powtórzeń, B3–20 sekund, B4-20 powtórzeń, B5-20 sekund, B6-20 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 10 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.

Każde z ćwiczeń prezentowane jest na załączonym filmiku pokazowym