

Wychowanie fizyczne dziewczynki – klasa VI a , c, d,, e,- 20-24.04.2020

W najbliższym tygodniu zaproponuję uczniom klas VI

- Trening ramion z butelkami lub hantlami w pozycji stojącej .Jeżeli jest to do zrobienia ćwiczą na balkonie a jak nie masz takiej możliwości wykonuj zadania przy otartym oknie .Dzięki tym ćwiczeniom wzmocnisz mięśnie naramienne , mięśnie przedramion , nadgarstki i dłonie. Uaktywnisz całą obręcz barkową .Możesz dozować ilość płynu w butelce co pozwoli Ci na zwiększenie lub zmniejszenie ciężaru butelki .

-Trening ogólnorozwojowy całego ciała. Ćwiczenia oparte są na pozycjach wyjściowych w gimnastyce. Są na tyle uniwersalne, że każdy może je modyfikować i dostosować ilość powtórzeń oraz czas wykonywania do własnej kondycji i sprawności fizycznej. Dla początkujących adeptów będzie to krótki trening, a dla osób bardziej wymagających zestaw ćwiczeń, który można wykorzystać w rozgrzewce. Nie zapomnijcie o dynamicznym rozciąganiu jeśli wykorzystacie te ćwiczenia jako rozgrzewkę. Ćwiczenia polecam wykonywać jedynie w obecności rodzica lub osoby dorosłej.

-Ćwiczenia ogólnorozwojowe z ręcznikiem .Dodaliśmy przybór nietypowy jakim jest ręcznik ,który urozmaici zadania dla Was

-Abecadło gimnastyczne Ciekawa gra odkryta w internecie, która pozwala na naukę oraz doskonalenie różnych ćwiczeń w formie zabawy. Dla najmłodszych dzieci oprócz aktywności fizycznej, abecadło daje możliwość nauki literek, a dla starszych to utrudnienie, dzięki któremu nigdy nie wiemy jakie ćwiczenie wylosujemy. Ze względu na prostotę gry każdy może stworzyć swoje abecadło bez względu na to jaki sport uprawia, dzięki czemu dopasuje poziom ćwiczeń do swoich umiejętności i grupy.