

Klasa VIII

Wtorek 07.04.2020

T: 7 ćwiczeń z piłką wzmacniających ciało.

Cz. 1 Wstępna (10min)

- a) Rozgrzewka ogólnorozwojowa (film) – każde ćwiczenie wykonujemy po 45sek,
- b) Rozciąganie

Cz. 2 Główna (ok 30min)

7 ćwiczeń z piłką wzmacniających ciało (film)

- wykonujemy 3 serie ćwiczeń po 30 sekund,
- przerwa między ćwiczeniami 30 sekund,
- przerwa między seriami 3 minuty,
- ćwiczenia z piłką (można wykorzystać poduszkę lub wykonać ćwiczenia bez użycia piłki)
 - a) deska na piłce z wyprostowanymi rękoma,
 - b) deska bokiem z piłką między nogami,
 - c) deska tyłem z piłką między nogami,
 - d) przenoszenie piłki z jednej strony na drugą w siadzie równoważnym,
 - e) wznosy tułowia z piłką w leżeniu przodem,
 - f) przenoszenie nóg nad piłką w leżeniu tyłem,
 - g) brzuszki z przekładaniem piłki pod nogami z ręki do ręki.

Cz. 3 Końcowa (5min)

- a) marsz w miejscu, wyregulowanie oddechu (ręce uniesione do góry – wdech, ręce wzdłuż tułowia – wydech).

Zadanie na ocen bardzo dobrą (5).

Proszę o krótkie udokumentowanie wykonanych ćwiczeń (w formie filmiku).