**Temat: Doskonalenie ćwiczeń ogólnorozwojowych. Rozwijanie sprawności i wydolności organizmu.**

Każdy z was organizuje sobie miejsce w domu lub w miarę możliwości na świeżym powietrzu (wystarczy kwadrat 2 metry na 2 metry) aby spokojnie wykonać zakres ćwiczeń podanych poniżej. Wszystkie ćwiczenia były wykonywane przez was na lekcjach wychowania fizycznego w szkole tylko dostosowałem je do waszych warunków domowych. Przypominam również o odpowiednim stroju do komfortowego przeprowadzenia ćwiczeń!!!

1.Bieg w miejscu +/- 3 do 5 minut( przypominam każdy uczeń/uczennica wykonuje ćwiczenia na miarę swoich możliwości!!!)

Pamiętamy o pozycji wyjściowej(w zależności od ćwiczenia- ręce na biodrach, nogi w lekkim rozkroku)

* krążenia głowy – 5x w prawo,5x w lewo
* krążenia ramion -10x w przód, 10x w tył
* krążenia barków-10x w przód, 10x w tył
* krążenia bioder – 10x w prawo, 10x w lewo
* przenoszenie ciężaru ciała na boki i w przód – 20 sekund w każdej płaszczyźnie, (2x10 sekund na każdą stronę)
* wznos na palce, ręce uniesione w górze – 10-15 sekund, 2x powtórzenia
* skłon tułowia w przód z pogłębieniem do trzech i wyprost – 5 x powtórzeń
* dociąganie prawej i lewej pięty do pośladka na zmianę – 10-15 sekund prawa noga, 10-15 sekund lewa noga
* dociąganie kolana do klatki piersiowej – 10-15 sekund prawe kolano, 10-15 sekund lewe kolano
* rozkręcanie nadgarstków – 10-15 sekund
* rozkręcanie stawów kolanowych – 10-15 sekund
* rozkręcanie stawów skokowych – 10-15 sekund

2.Po wykonaniu partii ćwiczeń, kładziemy się na podłodze, ręce wzdłuż tułowia, nogi ugięte w kolanach – wykonujemy ćwiczenia oddechowe( 2minuty)

3.Bieg w miejscu +/- 3 do 5 minut(każdy uczeń/uczennica wykonuje ćwiczenia na miarę swoich możliwości!!!)

4.Następnie wykonujemy ćwiczenia ogólnorozwojowe dynamiczne w miejscu (po każdym ćwiczeniu 15 sekund truchtu w miejscu) np.

* skiping A w miejscu 15 sekund – 15 sekund trucht x2 powtórzenia
* skiping B w miejscu 15 sekund x2 powtórzenia
* skiping C w miejscu 15 sekund x2 powtórzenia
* krok odstawno-dostawny wykonujemy 2 metry w prawo, 2 metry w lewo – 15 sekund x2 powtórzenia
* przysiad z wyskokiem z rękami w górze – 5 x powtórzeń x2 razy
* skiping A w miejscu z dotknięciem na zmianę raz prawą a raz lewą ręką podłoża – 15 sekund x 2 powtórzenia
* bieg w przód, bieg w tył (2 metry w bieg w przód, 2 metry bieg w tył) – 15 sekund x 2 powtórzenia

5.Bieg w miejscu +/- 3 do 5 minut(każdy uczeń/uczennica wykonuje ćwiczenia na miarę swoich możliwości)

6.Po wykonaniu kolejnej partii ćwiczeń, kładziemy się na podłodze, ręce wzdłuż tułowia, nogi ugięte w kolanach – wykonujemy ćwiczenia oddechowe( 2minuty).

Bardzo proszę o wykonywanie tych podstawowych ćwiczeń 2 x razy w tygodniu. Jeżeli macie możliwość korzystajcie i wykonujcie ćwiczenia na świeżym powietrzu. Po powrocie do warunków szkolnych każdy z was będzie miał możliwość przeprowadzenia ćwiczeń, z których otrzymacie oceny. Oczywiście mile widziane są nowe ćwiczenia. Macie teraz mnóstwo czasu i możliwość korzystania z różnych źródeł, więc zachęcam.