



**Czas na poranną
gimnastykę.
Gotowi?
Zaczynamy!
Góra-dół, góra-dół...**

A teraz druga powieka.

RED MIK

Witam serdecznie uczniów klasy 4a

Kolejny dział nad jakim pochylimy się to LEKKOATLETYKA. Pamiętajcie, że
WYKONUJEMY NA MIARĘ SWOICH MOŻLIWOŚCI!!!!!!

Temat: Ćwiczenia kształtująco - koordynacyjne

. Rozgrzewka ok. 10 minut:

- trucht w miejscu - 2 minuty
- pajacyki w różnych płaszczyznach - 1 minuta
- w lekkim rozkroku krążenia ramion w przód i tył naprzemianstronne równoległe - po 10 powtórzeń
- krążenia tułowia, kolan, stawów skokowych - po 7 powtórzeń
- rozciąganie w siadzie - skręty w tył, skłony w przód, siad płotkarski.

2. Ćwiczenia kształtujące ogólnorozwojowe:

a) zestaw ćwiczeń: 5-7 serii

- bieg w miejscu z wysokim unoszeniem kolan (skip A) 15-20 sek.
- bieg w miejscu z uderzeniem stopami o pośladki (skip C) 15- 20 sek.
- nożyce w miejscu (bieg w miejscu o prostych kolanach) 15 - 20 sek.
- podskoki w górę obunóż (nogi w kolanach wyprostowane) 15 - 20 sek.
- wyskoki w górę do przysiadu 10 x

b) zestaw ćwiczeń mięśni brzucha, grzbietu i ramion 5-7 serii:

- deska - 30 sek.

- wzmacnianie mm brzucha -w leżeniu na plecach - nogi wyprostowane w kolanach - wznos nóg lekko od podłoża - 20 sek.
- wzmacnianie mięśni grzbietu - w leżeniu na brzuchu - nogi i ręce wyprostowane - wznos w górę - 30 sek.
- pompki - 15-20 x (dziewczęta damskie)

Ze sportowym pozdrowieniem

Tomek