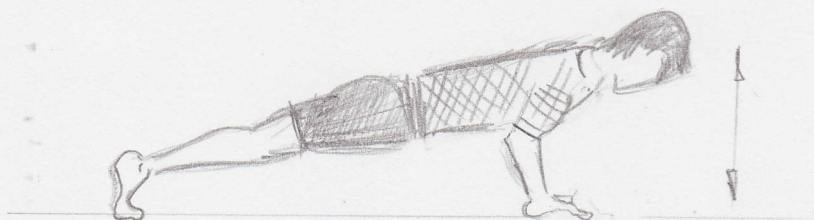


ĆWICZENIA FIZYCZNE KLASA VII-VIII

W tym tygodniu dbamy o siłę fizyczną. Naszym celem będzie duża ilość powtórzeń, ale nie w jednorazowo. Wykonując proste ćwiczenia koncentrujemy się na poprawności ich wykonania, ćwiczenia w ilości **max 5** w jednej serii. Serie rozkładamy sobie na cały dzień w taki sposób, aby na koniec dnia dane ćwiczenie było powtórzone **100 razy**.

Podstawa to prawidłowe przygotowanie organizmu czyli rozgrzewka, musimy rano przed śniadaniem wykonać podstawowe ćwiczenia takie jak krążenia głowy, ramion, tułowia i nóg, kilka przysiadów, skrętów, podskoków i do dzieła!

1. Pompki- łokcie powinny znajdować się nad nadgarstkami, głowa na przedłużeniu linii kręgosłupa, plecy wyprostowane nie wypinamy bioder nie dopuszczamy do zapadania się pleców w odcinku lędźwiowym, stopy oparte na podwiniętych palcach. Wykonujemy pełne ugięcie i pełny wyprost ramion, staramy się wykonywać ćwiczenie bardzo wolno.



2. Przysiady- stoimy w lekkim rozkroku, plecy wyprostowane, głowa na przedłużeniu kręgosłupa, ramiona wzdłuż tułowia. Wykonujemy przysiad tak aby pięty nie odrywały się od podłogi, ręce w momencie przysiadu prostujemy przed sobą, nie kładziemy tułowia na udach/kolanach, prostujemy się opuszczając ręce wzdłuż tułowia.

