

Drodzy Uczniowie!

W-f w domu to świetna okazja na wspólne spędzanie czasu dla całej rodziny. Z pewnością stwierdzam, że aktywność ruchowa towarzyszy Wam cały czas, bo potrzeba ruchu jest w nas. Z nadesłanych przez Was relacji wynika, że świetnie sobie radzicie i jesteście bardzo kreatywni. Trzymajcie tak dalej. Chciałabym żebyście dalej utrzymali taką aktywność. Formą sprawdzenia nie będzie tabela, a proszę Was o wysłanie zdjęcia podczas wykonywania aktywności. Jeśli jest to niemożliwe to wystarczy napisać co wykonaliście i przesać na adres email: [bozena.wolos1@wp.pl](mailto:bozena.wolos1@wp.pl). W tym tygodniu proponuje ćwiczenia z krzesłem.

Dla klas VI - VIII

Aby oderwać się od komputera proponuje 10 ćwiczeń z krzesłem.

1. Siadaj i wstawaj z krzesła, ręce w przód przy przysiadzie, w staniu wzdłuż tułowia - 20 x
2. Przysiady na jednej nodze, tyłem do krzesła, druga noga oparta o brzeg krzesła częścią grzbietową stopy, ręce w przód przy przysiadzie, przy wyproście wzdłuż tułowia - 10 x ze zmianą nóg.
3. Podskoki naprzemianstronne dotykaniem stopą brzegu krzesła - 20 x
4. Pompki opierając ręce na krześle, nogi rozkrok na szerokość bioder - 8 x
5. Deska opierając przedramiona na krześle - 30 sekund
6. Deska bokiem opierając przedramię na krześle, druga ręka w górę - 30 sekund zmiana ręki.
7. Bieg w podporze, plecy proste, ręce trzymają krzesła - 1 minutę
8. Unoszenie bioder. Tyłem do krzesła, przedramiona na krześle, nogi ugięte w kolanach pod kątem prostym - 10 x
9. Odwrotne pompki. Tyłem do krzesła, ręce trzymają krzesło uginając w łokciach, nogi wyprostowane - 8 x
10. Spięcia brzucha. Siedząc na krześle przyciągamy kolana do klatki piersiowej - 20 x

Pamiętajcie o bezpieczeństwie. Życzę wytrwałości i dobrej zabawy.