**ZAJĘCIA ZDALNE**

**WYCHOWANIE FIZYCZNE**

**Czerwiec 2020**

**KLASA 8SPE**

**(Ćwiczenia dla Filip, Przemka i Stasia ;))**

Przesyłam ćwiczenia na ten miesiąć:

1. Pozycja wyjściowa stanie w rozkroku, kończyny górne w górę, palce rąk rozwarte. Szybki skręty i potrząsania przedramionami

2. Pozycja wyjściowa stojąc, opad tułowia w przód, kończyny górne zwisają. Wymachy kończyn górnych w lewo i w prawo, spowodowane rytmicznymi skrętami tułowia

3. Pozycja wyjściowa stojąc w rozkroku, kończyny górne wzdłuż tułowia. Wymachy kończyn górnych w lewo i w prawo spowodowane na przemian stronnymi skrętami tułowia i zginaniem kończyn dolnych

4. Stanie przodem do ściany, ręce oparte o ścianę na wysokości obręczy barkowej. Wykonywanie jak najgłębszego przysiadu

5. Stanie przodem do ściany, ramiona proste oparte o ścianę na wysokości klatki piersiowej. Zbliżanie klatki piersiowej do ściany z równoczesnym uginaniem ramion

6. Stanie tyłem blisko ściany, kończyny górne wzdłuż tułowia, dłonie oparte o ścianę. Wypady na przemian prawą, lewą nogą w przód, bez zwalniania oparcia rąk

7. Stanie bokiem do ściany w odległości wyprostowanej kończyny górnej. Przenoszenie na coraz wyższy poziom ramienia ćwiczonego. Zmiana ramienia.

8. Stanie w rozkroku przodem do ściany, ręce oparte o ścianę na wysokości barków. Przenoszenie ciężaru ciała na kończynę dolną, z równoczesnym jej zginaniem w stanie biodrowym i kolanowym, druga kończyna wyprostowana. Zmiana nóg

9. Stanie przodem do ściany, ręce oparte o ścianę na wysokości barków. Naprzemienne wypychanie bioder w bok

10. Siad prosty. Przechodzenie do siadu o kończynach dolnych zgiętych z maksymalnym oddaleniem kolan od siebie. Ćwiczący wspomaga ten ruch obejmując rękami kolana, od strony przyśrodkowej

11. Leżenie tyłem, kończyny dolne odwiedzione, zgięte w stawach biodrowym i kolanowym, stopy spoczywają na podłożu. Zbliżanie kolan do siebie, wspomagając ten ruch rękami. W czasie ruchu stopy nie zmieniają położenia

12. Pozycja wyjściowa klęk prosty. Przechodzenie do siadu klęcznego, powrót do pozycji wyjściowej

13. Dla Filipa proponuję zajęcia oddechowe : dmuchanie piłeczki, dmuchanie piórka, dmuchanie kartki.