

Wychowanie fizyczne – Ćwiczenia ogólnorozwojowe.



Dziś przygotowałam dla was ćwiczenia zestaw ćwiczeń.

Przed rozpoczęciem ćwiczeń przygotuj proszę strój gimnastyczny (spodenki, koszulkę , obuwie sportowe).Uwaga potrzebna będzie Ci butelka z wodą.

Każde ćwiczenie powtórz 5 razy.

Teraz włóż strój gimnastyczny i zaczynamy !!!!

3. 2. 1. START!!!!!!!!!!

Ćwiczenie 1. Unoszenie bioder „ most”.

Leżenie tyłem z nogami ugiętymi w stawach kolanowych , stopy oparte o podłogę.

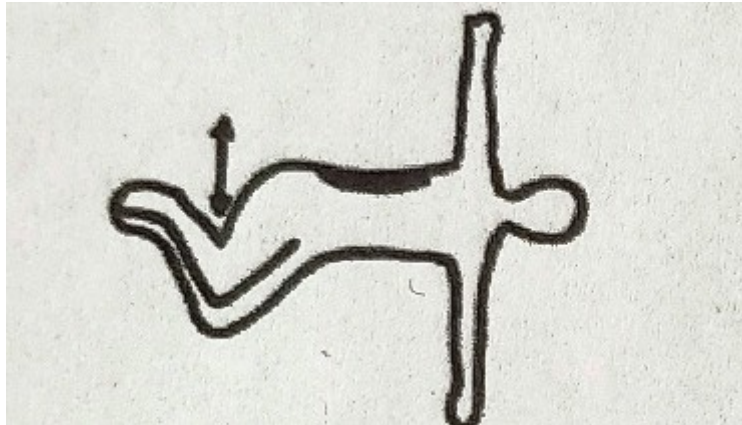
Unieś biodra w górę w taki sposób, by tułów wraz z udami utworzył linię prostą.



Ćwiczenie 2. Opuszczanie ugiętych nóg w kolanach w bok w leżeniu tyłem.

Leżenie tyłem z nogami ugiętymi w stawach kolanowych, stopy oparte o podłogę, ramiona wyprostowane w bok.

Opuszczanie (raz w lewo- raz w prawo) ugiętych i złączonych nóg w kolanach.



Ćwiczenie 3. „Rowerek”.

Leżenie tyłem z nogami ugiętymi w stawach kolanowych, stopy oparte o podłogę, ramiona wzdłuż tułowia.

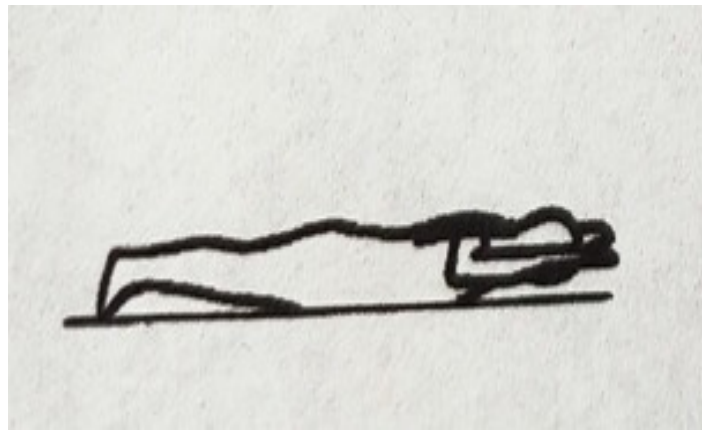
Po uniesieniu nóg w górę, naśladowanie nimi ruchów pedałowania na rowerze.



Ćwiczenie 4. Unoszenie tułowia w leżeniu przodem (na brzuchu).

Leżenie przodem, ramiona w bok, zgięte w łokciach (skrzydełka).

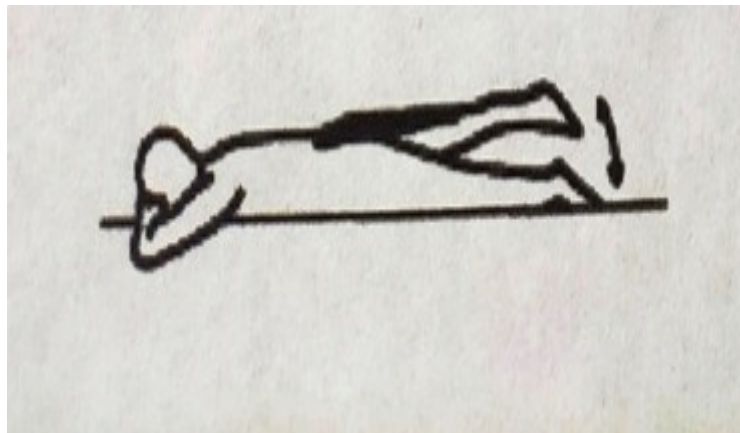
Unieść nieznacznie głowę wraz z ramionami w górę.



Ćwiczenia 5. Unoszenie nóg w leżeniu przodem.

Leżenie przodem, ramiona ugięte w łokciach, ułożone pod czołem.

Unoszenie i opuszczanie raz lewej, raz prawej nogi.



Opracowała
Lena Staszczyszyn