**,,SPORT RZEŹBI NIE TYLKO CIAŁO, LECZ RÓWNIEŻ CHARAKTER"**

Witajcie ponownie!

Widzę, że można na Was liczyć, tak dalej !Dzisiaj do rozgrzewki, a właściwie do ćwiczeń potrzebne Wam będą 4 rolki papieru toaletowego ( na pewno każdy ma ).

1. Rozgrzewka

* chwyć po rolce w każdą rękę , ramiona wyprostowane i skip A - 10 s
* j.w. ramiona z tyłu i skip C - 10 s
* w postawie, nogi w na szerokośc bioder, łączymy rolki przed sobą i do boku 5 x
* j.w. nad głową 5 x
* ułóż na podłodze w rzędzie rolki - przeskakuj ( noga za nogą) - 5 x
* j.w . ale rozstaw rolki na odległość ok. 20 cm od siebie , stań bokiem ok. pół kroku do rolek ( po środku rolek) dotykaj raz P raz L stopą każdą z rolek - 5 serii
* stań na jednej nodze i po kolei dotykaj P dłonią każdej rolki , zrób to samo stając na drugiej N i dotykaj drugą dłonią
* ustaw rolkę na rolce i przekładamy raz P raz L nogę nad piramidką po 5 x nogą do wewnątrz i 5 razy nogą na zewnątrz
* rolki j.w. - w podporze przodem przekładaj raz P raz L ręką rolki na druga stronę układając za każdym razem piramidkę
* rolki j.w. i leżeniu przodem tym razem przez uniesienie T przekładaj rolki na drugą stronę wyciągając rolki od dołu
* rolki j.w. w siadzie m przekładaj raz P raz L nogę nad rolkami - 5 x
* j.w. - obie nogi razem - 10 x
* j.w . ułóż piramidkę z drugiej strony ściągając rolki stopami
* zrób 10 przysiadów z piramidką zostawiając rolki papieru na podłodze a następnie układaj piramidę w dłoniach - 5 x
* postaw jedna rolkę przed sobą drugą za sobą, stań w rozkroku i podskokiem wykonaj obrót 180 stopni i zabierz rolkę z tyłu , wykonaj ponownie i zamień rolki - 10 X



1. Dzisiaj wzmocnimy mm barków i pośladków

* w leżeniu tyłem ( na plecach ) ręce skrzyżowane na klatce - unosimy biodra w górę z zatrzymaniem na 5 s - 10 X
* leżenie przodem , ręce pod brodą , unosimy raz P raz L nogę do góry z zatrzymaniem na 5s - 10 x
* 10 głębokich przysiadów
* z postawy, wypad nogą w przód ( kolano nie może wyprzedzać linii palców stóp) 10 pogłębień na P i L nogę

1. Zadanie dla Was

* wykonaj wiosenną kanapkę na śniadanie lub surówkę , ułóż wymyślony wzór ( np. kotek , myszka itp) z warzyw lub owoców , zrób zdjęcie i wyślij na poniższe adresy
* z 4 dowolnych ćwiczeń ( kroków , ruchów itp.) ułóż krótki układ ( połącz wszystko w całość) i wykonaj (4 x całość ) **- ZADANIE DO PREZENTACJII NA ZAJĘCIACH ONLINE lub przygotuj na kartce rozpisane (rozrysowane) i wyślij na e-maila sp57wychowawca@gmail.com - uczniowie p. Iwony Żmudowskiej - Dziadoń, tomalas22@wp.pl - uczniowie p. Tomka Rybarczyka i agadybala74@wp.pl - uczniowie p. Agnieszki Dybały - Glanert**

1. Przypominam o konieczności nauki **BELGIJKI !!!**

ZE SPORTOWYM POZDROWIENIEM NAUCZYCIELE WF