Dzień dobry. Przed nami kolejne zajęcia wychowania fizycznego. W środę proszę o wykonanie następujących ćwiczeń:

**Rozciąganie - Biodra**

**Ćwiczenie 1**

**Wypady nóg – rozciąganie ścięgien Achillesa**

**Pozycja wyjściowa**: przysiad podparty, ręce na szerokość barków lekko ugięte w stawach łokciowych, dłonie oparte na podłożu.

**Ćwiczenie**:  całość powtarzamy 5 razy.

* wypad prawej nogi w tył, palce stopy dotykają podłoża; wytrzymujemy w tej pozycji 15-20 sekund
* wypad lewej nogi w tył, palce stopy dotykają podłoża; wytrzymujemy w tej pozycji 15-20 sekund
* obydwie nogi w tył – wytrzymujemy 15-20 sekund

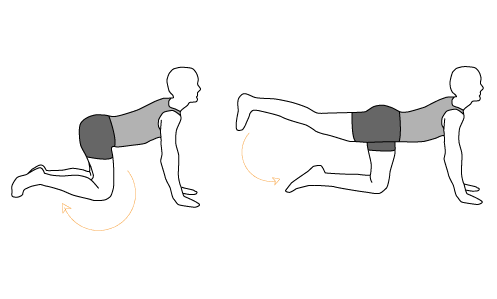
**Ćwiczenie 2**

**Wypady i wymachy nóg**

**Pozycja wyjściowa**: przysiad podparty, ręce na szerokość barków, dłonie oparte na podłożu.

**Ćwiczenie**:

* unosimy nogę nad linię bioder, bez powrotu do pozycji wyjściowej; wytrzymujemy 15-20 sekund - powtarzamy 5 razy na każdą nogę
* wykonujemy ruch nogą zgiętą w stawie kolanowym w przód, prostujemy nogę w tył -powtarzamy po 20 razy na każda nogę

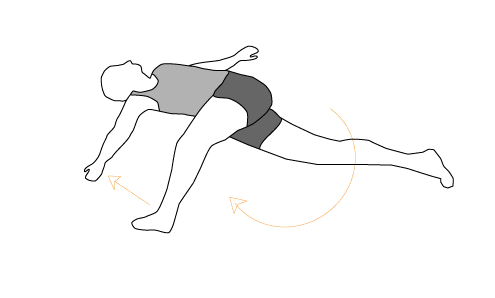


**Ćwiczenie 3**

**Pozycja wyjściowa**: leżenie na plecach, ręce na boki.

**Ćwiczenie**:

* prawa noga próbuje dotknąć lewej dłoni - 25 powtórzeń
* zmiana nogi - 25 powtórzeń

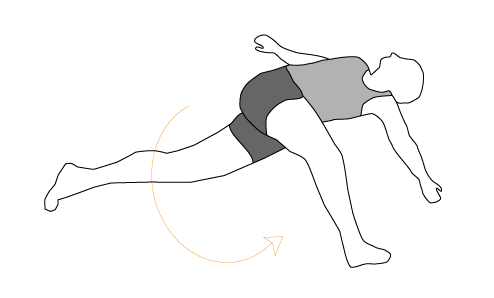


**Ćwiczenie 4**

**Pozycja wyjściowa**: leżenie na plecach, ręce na boki.

**Ćwiczenie**:

* leżymy z prawą nogą przy lewej dłoni; wytrzymujemy 30 sekund - 8 powtórzeń
* zmiana nogi - 8 powtórzeń

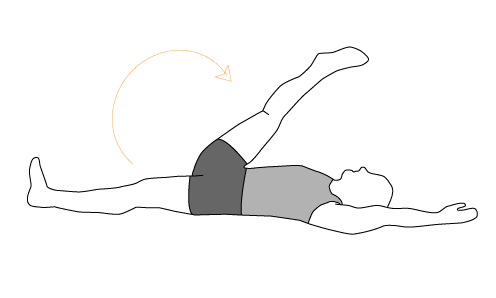


**Ćwiczenie 5**

**Pozycja wyjściowa**: leżenie na plecach, ręce wyciągnięte nad głowę.

**Ćwiczenie**:

* naprzemiennie wymachujemy nogi za głowę - 40 powtórzeń na każdą nogę

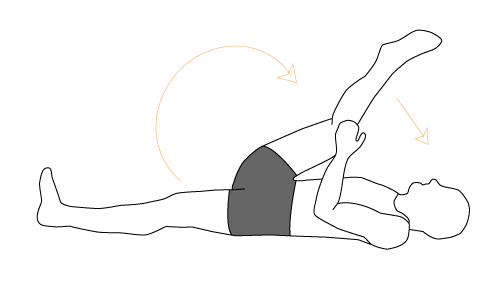


**Ćwiczenie 6**

**Pozycja wyjściowa**: leżenie na plecach, ręce wzdłuż ciała (lub wyciągnięte nad głowę).

**Ćwiczenie**: całość powtarzamy 10 razy.

* prawą nogę dociągamy do głowy, wytrzymujemy 20 sekund (można przytrzymać rękami)
* zmiana nogi, wytrzymujemy 20 sekund

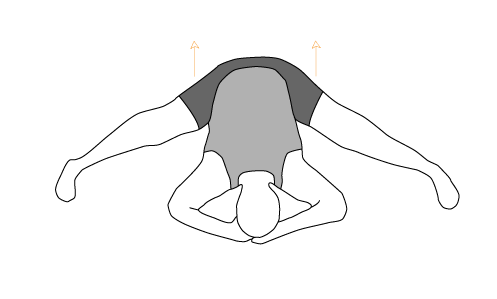


**Ćwiczenie 7**

**Pozycja wyjściowa**: siad rozkroczny, ręce przed sobą, dłonie i stawy łokciowe oparte na podłożu.

Ćwiczenie:

* unosimy pośladki w górę i w przód - 20 powtórzeń



**Ćwiczenie 8**

**Pozycja wyjściowa**: pozycja stojąca, nogi w bardzo szerokim rozkroku, dłonie oparte na podłożu.

**Ćwiczenie**: całość powtarzamy 10 razy.

* opuszczamy biodra jak najniżej podłoża, kręgosłup i głowę wyginając jak najmocniej do tyłu, wytrzymujemy 15-20 sekund
* powracamy do pozycji wyjściowej

Następnie w piątek proszę obejrzeć film na temat pierwszej pomocy:

<https://www.youtube.com/watch?v=-yF_1BM3F8E>

Pozdrawiam Karol Śmietanka