

### Wychowanie fizyczne część 3

Proszę o uzupełnienie prac przez osoby które jeszcze ich nie nadesłały.

Poniżej zamieszczam linki do filmów dla wszystkich klas. Proszę wykonywać ćwiczenia w nich zawarte dostosowując je do swoich możliwości lokalowych. Wykorzystujemy to co mamy czyli jakkolwiek piłkę bądź inny przedmiot mogący ją zastąpić. Jeżeli nie mamy osoby współćwiczącej (rodzeństwo, rodzice) wykonujemy te elementy ćwiczenia które jesteśmy w stanie wykonać sami. Ćwiczenia proszę wykonywać jedynie na prywatnym terenie pod żadnym pozorem nie korzystać z przestrzeni publicznej. Zachęcam do kontaktu na adres email: [stafisz.krzysztof@gmail.com](mailto:stafisz.krzysztof@gmail.com) możemy skonsultować każdy problem oraz pomysł.

16.04.2020

Przeciwdziałanie skutkom długotrwałego przebywania w pozycji siedzącej.

Zaczynamy od rozgrzewki <https://www.youtube.com/watch?v=PAUmNKJNPsA>

Następnie wykonujemy ćwiczenie <https://www.youtube.com/watch?v=dgCnL96oEyQ>

17.04.2020

Tabata

Zaczynamy od pobudzenia organizmu:

3 serie 1 minuta truchtu przerwy po 30 sekund.

stojąc nogi złączone, ręce w górze skłony tułowia w przód 10 razy

3 serie 1 minuta truchtu przerwy po 30 sekund.

Podpór tyłem leżąc łukiem z wytrzymaniem 3 sekundy.

Następnie przechodzimy do treningu Tabaty:

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