

20.04.2020 r.

Technikum Kształtowania Środowiska      Przedmiot : Wychowanie fizyczne  
Klasa: I TBg, ITGg, I TB8, ITRW8, ITEO8, I TISg

Witam moi drodzy przesyłam Wam kilka ćwiczeń doskonalących siłę do wykonania w domu w tym tygodniu.  
W przypadku pytań proszę o kontakt na Messenger lub na adres: [r.warda@poczta.onet.pl](mailto:r.warda@poczta.onet.pl)  
Pozdrawiam Anna Warda

#### Ćwiczenie 1

PW- układamy ciało jak do pompki

R- przyciągamy kolana naprzemianstronnie do łokci 10 razy i wykonujemy pompkę. Powtarzamy całość 5 razy

#### Ćwiczenie 2

PW- pozycja stojąca, RR wzdłuż tułowia

R- przysiad, NN jak najbliżej rąk, szybkim ruchem wyrzucamy NN do tyłu i robimy pompkę, poczym wstajemy i wykonujemy wyskok w górę z klaśnięciem nad głową. Powtórz 10 razy

#### Ćwiczenie 3

PW- pozycja stojąca twarzą do ściany na odległość wyprostowanych ramion

R- uginamy RR w łokciach zbliżając kl. Piersiową do ściany, tułów prosty, stopy przylegają do podłoża

#### Ćwiczenie 4

Wykonaj 10 pompek z wąskim rozstawem rąk

#### Ćwiczenie 5

Wykonaj 10 pompek z szerokim rozstawem rąk

#### Ćwiczenie 6

PW- leżenie przodem, RR zgięte w łokciach na wysokości barków, dłonie na podłożu

R- prostujemy RR w stawach łokciowych unosząc klatkę piersiową i trzymamy 10 sekund. Powtórz 5 razy

Zapoznajcie się z tematem: Pomiar tętna

<https://www.medonet.pl/zdrowie,puls---normy--pomiary--przyczyny-wysokiego-pulsu,artykul,1732335.html>