

## WYCHOWANIE FIZYCZNE ( dla chłopców )

Nie dotyczy osób, które mają zwolnienie lekarskie z wychowania fizycznego.

### TYDZIEŃ I

Dzień dobry!

Proponujemy i zachęcamy do zapoznania się z przepisami i zasadami gry w piłkę ręczną. Wysyłamy link, który możecie obejrzeć sobie na wesoło zdobywając jednocześnie wiedzę dotyczącą piłki ręcznej.

<https://www.gramywreczna.pl/wp-content/uploads/2017/01/zasadygrywpi%C5%82ke%CC%A8re%CC%A8czna%CC%A8.pdf>

[http://13lo.szczecin.pl/sport/biblioteczka/przepisy\\_pr.pdf](http://13lo.szczecin.pl/sport/biblioteczka/przepisy_pr.pdf)

## WYCHOWANIE FIZYCZNE

### TYDZIEŃ II

Dzień dobry!

Proponujemy Wam zestaw ćwiczeń, które można wykonać w domu.

### PLAN CWICZEŃ DO WYKONANIA W DOMU

**Pamiętajcie: żeby przygotować organizm do wysiłku należy odpowiednio się rozgrzać ( np. krążenia RR, wymach RR, podskoki, skipy, przysiady, wypady NN w podporze przodem i inne ćwiczenia, które wpadną Wam do głowy ):**

Poniższe ćwiczenia możecie podzielić na dwie jednostki lekcyjne, np. jednego dnia zrobić siłę i spalanie, następnego dnia stabilny i kaloryfer. Możecie również zrobić wszystko z mniejszą ilością powtórzeń ( zamiast 5 np. 3 ).

Życzymy Wam powodzenia i wytrwałości!!!

#### 1. Trening stabilny

- 10 sek pozycja do pompki ( 5 sek przerwy )
- 10 sek pozycja deski ( 5 sek przerwy )
- 10 sek pozycja niedźwiadka ( 5 sek przerwy )
- 10 sek deska bokiem ( 5 sek przerwy )
- 10 sek deska drugim bokiem ( 5 sek przerwy )

POWTÓRZ 5 RAZY

#### 2. Trening siła

- 6 pompek
- 6 przysiadów na jednej nodze na krześle i wstanie
- 6 przysiadów na drugiej nodze na krześle i wstanie
- 6 scyzoryków

POWTÓRZ 5 RAZY

### **3. Trening spalanie**

- 50 pajacyków
- 20 padnij powstań
- 20 podciągnąć kolan do klatki w pozycji pompki

**POWTÓRZ 5 RAZY**

### **4. Trening kaloryfer**

- 20 brzuszków
- 20 scyzoryków
- 20 łokieć do kolana leżąc na plecach z nogą na nodze
- 20 łokieć do kolana leżąc na plecach z nogą na drugiej nodze
- 20 nogi proste w górze, ręce dotykają do palców u stóp

**POWTÓRZ 5 RAZY**

***Życzymy Wam dużo zdrowia – nauczyciele wychowania fizycznego.***