Podamy Wam różne propozycje, które możecie wykorzystać według własnego uznania i możliwości.

Życzymy powodzenia i wytrwałości a efekty będą widoczne i dadzą dużo satysfakcji.

**Pamiętajcie tylko o bezpiecznym wykonywaniu ćwiczeń i na miarę swoich możliwości!**

**⛹  ?  ?  ?**

1. **Ćwiczenia zapamiętane, samodzielne:**

- wykonaj kilka podstawowych ćwiczeń, które pamiętasz z rozgrzewek na lekcjach-biegać możesz w miejscu lub na krótkim dostępnym odcinku,

- przysiady, skłony, wymachy, brzuszki, pompki, krążenia, różne ćwiczenia rozciągające-wykonuj w miejscu.

Wykonaj tyle powtórzeń i serii, ile sam sobie ustalisz i jaki będziesz miał cel.

1. **Ćwiczenia według rozpiski - z podpowiedzią:**

**- w truchcie** -opuszczanie rąk do ziemi i unoszenie ich w górę(na zmianę raz lewa, raz prawa),

- krążenia ramion (lewa, prawa, obie do przodu, obie do tyłu, potem krążenia obiema rękami w przeciwnych kierunkach),

- bieg skrzyżny (przeplatanka) lewym bokiem do kierunku biegu, następnie prawym,

- krok odstawno- dostawny z wymachem ramion do boku,

- podskoki z naprzemiennymi wymachami rąk w górę i unoszeniem kolan,

- skip A,C.

**- w marszu**- ramiona wyciągnięte do przodu i naprzemienne wymachy nogą z dotknięciem palcami stopy do dłoni ,

- ramiona wyciągnięte do przodu i naprzemienne dotknięcie kolanem do łokcia,

- dwa kroki marszu i skłon do obu wyprostowanych nóg,

- wykroki w przód raz prawą raz lewą nogą z ugięciem nogi- kolano nie wychodzi przed palce stóp

- przyciągnięcie na zmianę kolana prawego i lewego rękoma do klatki piersiowej.

**- w miejscu**-krążenia nadgarstków i w stawach skokowych.

- krążenia kolan (do środka, na zewnątrz, razem w obie strony),

- krążenia biodrami raz w jedną, raz w drugą stronę,

- opad tułowia do przodu, ręce w bok- skrętoskłony,

- przysiady.

**- na podłodze** -pompki,

- brzuszki, brzuszki skośne,

- w leżeniu na brzuchu-nożyce poziome i pionowe,

- w leżeniu na brzuchu, ramiona wyciągnięte w przód-jednoczesny wznos ramion i nóg-wytrzymanie, tułów prosty

- deska.

1. **Ćwiczenia z prowadzącym na YOUTUBE;**

**- dla dziewcząt-**np. z Ewą Chodakowską   <https://www.youtube.com/watch?v=3tJrKb7vXuc>

- Anną Lewandowską   <https://www.youtube.com/watch?v=WPPca0kjKnA>

**- dla chłopców**- np. trening obwodowy. Rób 5-10 lub20 powtórzeń i 30 sekundowe przerwy pomiędzy nimi:

- klasyczne pompki, pajacyki, wąskie pompki -na triceps,

- martwy ciąg na jednej nodze- np. z butelką wody,

- bieg bokserski, plank i plank boczny, przysiady z rękoma za głową,

- wykroki/ zakroki czy scyzoryki naprzemienne.

- Trening w domu bez sprzętu  <https://www.youtube.com/watch?v=iLij5yEy_nE>,

- Tabat - <https://www.youtube.com/watch?v=nF0uWCiKs30>.

1. **4. A teraz WF online - rozciąganie w grach i zabawach. Sam wybierasz, sam decydujesz**

<https://wordwall.net/pl/resource/893984/wychowanie-fizyczne/wf-online-w-domu-rozci%C4%85ganie>.

Każdy z Was niezależnie od wieku może wybrać dla siebie coś odpowiedniego. Warto spróbować.

Pamiętajcie tylko o bezpiecznym wykonywaniu ćwiczeń i na miarę swoich możliwości.

Wierzymy w Was! Powodzenia!

*Iwona Krzyżanowska i Elżbieta Orzoł*