

Karta Sportowca

ĆWICZENIE:	Plank	Skakanka	Krześelko przy ścianie	Pajacyki	Samolot / jaskółka	Nożyce	Temat pracy plastycznej
05.05.2020	15 sek	20 skoków	5 sek	10 skoków	5 sek	5 sek	portret słynnego sportowca
06.05.2020	20 sek	20 skoków	5 sek	10 skoków	5 sek	5 sek	
07.05.2020	20 sek	25 skoków	10 sek	15 skoków	10 sek	10 sek	projekt pucharu i medalu
08.05.2020	25 sek	25 skoków	10 sek	15 skoków	10 sek	10 sek	
11.05.2020	25 sek	30 skoków	10 sek	15 skoków	10 sek	15 sek	praca plastyczna, przestrzenna o tematyce sportowej umieszczona w pudełku
12.05.2020	30 sek	30 skoków	15 sek	20 skoków	15 sek	15 sek	
13.05.2020	30 sek	35 skoków	15 sek	20 skoków	15 sek	20 sek	wymarzony plac zabaw i rekreacji
14.05.2020	35 sek	35 skoków	15 sek	20 skoków	15 sek	20 sek	
15.05.2020	35 sek	40 skoków	20 sek	25 skoków	20 sek	2x10 sek	rebus rysunkowy o tematyce sportowej
18.05.2020	40 sek	40 skoków	20 sek	25 skoków	20 sek	2x10 sek	
19.05.2020	45 sek	45 skoków	20 sek	25 skoków	20 sek	2x15 sek	stadion marzeń
20.05.2020	50 sek	45 skoków	25 sek	30 skoków	25 sek	2x15 sek	
21.05.2020	55 sek	50 skoków	25 sek	30 skoków	25 sek	2x20 sek	stwórz krzyżówkę o tematyce sportowej uwzględniającą 8 dyscyplin sportowych
22.05.2020	60 sek	60 skoków	25 sek	30 skoków	30 sek	2x20 sek	

Jak wykonać prawidłowo krzeselko/ przysiad przy ścianie?

Mięśnie zaangażowane w ruch: m. brzucha, m. czworogłowe uda.

Pozycja wyjściowa:

Stopy ustawione na szerokość barków, całą powierzchnią dociśnięte do podłogi. Plecy proste, tułów napięty, głowa w pozycji naturalnej, wzrok skierowany do przodu. Łopatki ściągnięte, klatka piersiowa wypięta do przodu.

Ruch:

Opierając się o ścianę, wykonaj przysiad do momentu, aż twoje uda będą równoległe do podłoża. Dociśnij odcinek lędźwiowy do ściany i napnij mocno brzuch. Oddychaj głęboko i postaraj się wytrzymać określony czas.

Wskazówki:

Podczas całego ćwiczenia utrzymuj tułów napięty. Nie pozwól, aby kolana schodziły się do środka. Dociskaj całą stopę do podłoża. Głęboko oddychaj.