

WF – lekcje zdalne

dla uczniów klas 1TE/LOGp, 2 TE, 3 TOT, 2B, 2C, 3B, 3D

Uczennice i uczniowie!

Proszę by w ramach lekcji wychowania fizycznego poruszać się trochę w domu, na tarasie, ogrodzie, podwórku, itp. Oczywiście unikajcie kontaktów z innymi osobami i pamiętajcie o zaleceniach WHO.

Poniżej proponuję kilka form aktywności:

Filmiki z ćwiczeniami, dostosowane do różnego poziomu sprawności i partii mięśniowej

<https://www.youtube.com/watch?v=NnjmEN0TuXg>

<https://www.youtube.com/watch?v=Q6ZCzExbbeo>

[https://www.youtube.com/watch?v=kfsfBJGFh2o&list=PLj\\_ryK1caqhyHvq0aSjp1RIJu1Wv8a0f8](https://www.youtube.com/watch?v=kfsfBJGFh2o&list=PLj_ryK1caqhyHvq0aSjp1RIJu1Wv8a0f8)

<https://www.youtube.com/watch?v=mmq5zZfmlws>

[https://www.youtube.com/watch?v=aUYRVSNz\\_VY](https://www.youtube.com/watch?v=aUYRVSNz_VY)

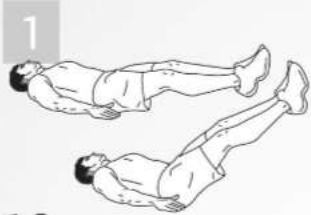
<https://www.youtube.com/watch?v=3Zk5-SotVQs>

Zestawy ćwiczeń:

Pod obrazkiem ćwiczenia macie ilość powtórzeń, na dole zestawu jest ilość serii (czyli ile razy należy powtórzyć wszystkie wcześniej wykonane ćwiczenia) – dostosuj liczbę serii do swojej kondycji – pamiętaj zasadę NIC NA SIŁĘ ! ;-)

Między każdą serią zrób około 2 minuty odpoczynku.

Pamiętaj by przed rozpoczęciem ćwiczeń z zestawów zrobić rozgrzewkę, aby przygotować organizm do wysiłku!



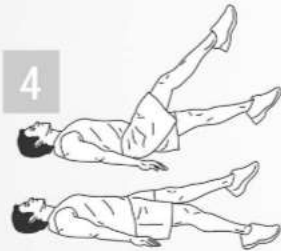
10 leg raises



10 leg raised circles



10 scissors



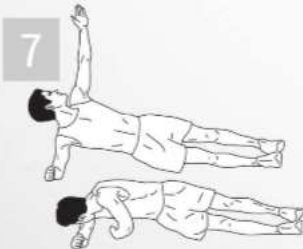
20 flutter kicks



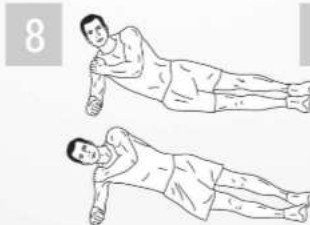
5 long arm crunches



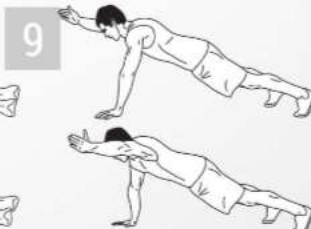
5 knee crunches



10 planks w/rotations



10 side bridges



10 plank arm raises

level I 3 sets level II 5 sets level III 7 sets rest between sets up to 2 minutes

# WORKOUT

**10 sets**

or as many as  
you can do

**@ neilarey.com**

rest between sets  
up to 2 minutes



**10** jumping lunges



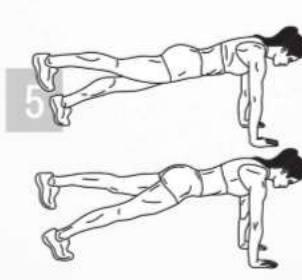
**40** punches



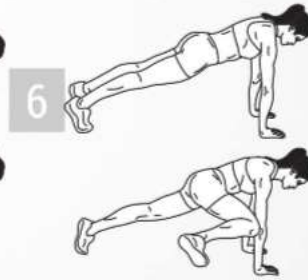
**20** high knees



**10** squat front kicks



**10** plank leg raises



**10** knee-to-elbow climbers



**10** cross punch sit-ups



**10** reverse crunches



**10** knee-to-elbow crunches



**14** steps duck walk



**10** donkey kicks



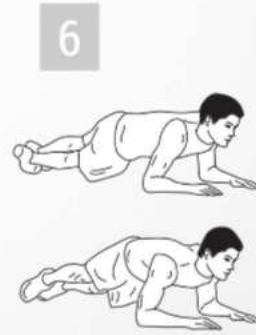
**10** frog hops



**10** inchworms

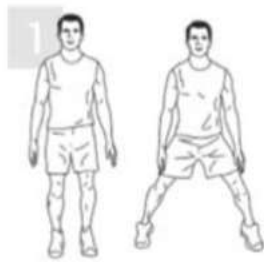


**10** alt arm/leg raises

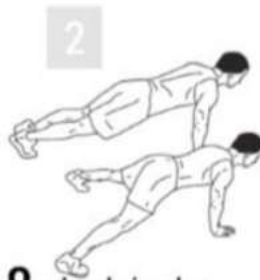


**10** plank rolls

**level I** 3 sets **level II** 5 sets **level III** 7 sets **rest between sets** up to 2 minu



**10** half jacks



**8** plank jacks



**8** plank arm raises



**10** reverse lunges



**6** push-ups



**10** squats



**16** climbers



**8** plank jump-ins



**30sec** plank

**level I** 3 sets **level II** 5 sets **level III** 7 sets **rest between sets** up to 2 minutes



1 **20** squats

2 **5** jump knee-tucks

3 **20** climbers

4 **10** push-ups

5 **20sec** elbow plank

6 **20** lunges

7 **10** sit-ups

8 **10** leg raises

9 **10** windshield wipers

**level I** 3 sets **level II** 5 sets **level III** 7 sets **rest between sets** up to 2 minutes

Powodzenia życzę i do szybkiego zobaczenia w szkole!

Pozdrawiam

Katarzyna Chyży