

Wychowanie Fizyczne kl.45a dz.

Temat: Poznajemy ćwiczenia kształtujące gibkość

Cele:

- uczeń poznaje co to jest gibkość
- umie wykonać ćwiczenia

Gibkość jest jedną z bardzo ważnych składowych motoryczności człowieka. Jest to zdolność do wykonywania ruchów z dużą amplitudą i odnosi się ją do całego aparatu ruchu. Optymalny poziom gibkości zależy od specyfiki dyscypliny czy konkurencji sportowej.

Podstawowe ćwiczenia kształtujące gibkość

Objaśnienia skrótów: **p.w.** – pozycja wyjściowa, **RR** – ręce, **NN** – nogi

1. p.w. – w pozycji stojącej, **RR** na biodrach, tułów prosty, **NN** – w rozkroku

wykonanie – obszerne krążenia biodrami w prawo, powrót do p.w., zmiana kierunku krążenia

2.p.w. – w pozycji stojącej,
RR proste nad głową, tułów prosty,
NN – w rozkroku

wykonanie – obszerne krążenia tułowia w prawo, powrót do p.w., zmiana kierunku krążenia

3.p.w. – w pozycji stojącej,
RR proste nad głową, tułów prosty,
NN – w rozkroku

wykonanie – skłon tułowia w przód o nogach prostych, powrót do p.w

4.p.w. – w pozycji stojącej,
RR proste nad głową, tułów prosty,
NN – w rozkroku

wykonanie – skłon tułowia w przód do lewej nogi, powrót do p.w., a następnie skłon tułowia w przód do prawej nogi

5.p.w. – w pozycji stojącej,
RR proste w bok, tułów prosty,
NN – w rozkroku

wykonanie – skrętoskłon tułowia w przód (lewa ręka do prawej nogi), powrót do p.w., a następnie skrętoskłon tułowia w przód (prawa ręka do lewej nogi)

6.p.w. – w pozycji stojącej,
RR- proste w bok, tułów prosty,
NN – w rozkroku

wykonanie – skrętoskłon tułowia w tył (prawa ręka do lewej nogi), powrót do p.w., a następnie skrętoskłon tułowia w tył (lewa ręka do prawej nogi)

7.p.w. – w pozycji stojącej
RR- proste, wzdłuż tułowia, tułów prosty,
NN – w rozkroku

wykonanie – skręty tułowia w prawo, powrót do p.w., zmiana kierunku skrętu

8.p.w. – w pozycji stojącej
RR nad głową, tułów prosty,
NN – w rozkroku

wykonanie – skłon tułowia w przód o nogach prostych, powrót do p.w.

W wolnych chwilach proszę poćwicz!