

## Wychowanie fizyczne – VII klasa – 2.04.2020r.

### **Temat: Ćwiczenia rozwijające mięśnie klatki piersiowej.**

Zadanie na dzisiaj obejrzeć kilka filmików na temat kształtowania mięśni klatki piersiowej. Prezentowane ćwiczenia to klasyczne, popularnie nazywane ćwiczenie – pompki. Ćwiczenie można wykonywać w każdych warunkach nawet domowych ponieważ do ich wykonania potrzeba niewiele miejsca. Ładnie rozwinięta klatka piersiowa w połączeniu z wyrzeźbionym brzuchem nadaje sylwetce pozytywnego wyglądu. Oprócz pompek jest jeszcze masa różnych innych ćwiczeń na klatkę piersiową z różnymi przyrządami. Nas w tym momencie interesuje wykonanie ćwiczeń w przymusowych warunkach domowych.

Trening klatki w domu tylko 3 ćwiczenia

<https://www.youtube.com/watch?v=e06z6s-vUzE>

Pełny Trening Na Klatkę [Ciężary niedozwolone!]

<https://www.youtube.com/watch?v=mdERoFsHeP0>

400 ugięć w podporze przodem („pompki”)! Nieoficjalny rekord Polski !

<https://www.youtube.com/watch?v=eQnQav6cFpE>

Po obejrzeniu materiału zachęcam do wypróbowania poznanych ćwiczeń i do wprowadzenia ich do swoich treningów. Po powrocie do szkoły planuję przeprowadzenie sprawdzianu z tego ćwiczenia.

### **Temat: Piłka koszykowa, ogólne przepisy gry.**

Zadanie posłuchać w wolnym czasie materiał o przepisach. W późniejszym czasie dostaniecie test z przepisów gier zespołowych..

Wszystko co musisz wiedzieć o koszykówce!

<https://www.youtube.com/watch?v=wEWImz-dd04>

PRZEPISY GRY W KOSZYKÓWKĘ (audiobook)

[https://www.youtube.com/watch?v=v\\_8sEkqKlrs&list=PL172qszxeJcgdWs9wrbk4o2kLB5BynLRI&index=1](https://www.youtube.com/watch?v=v_8sEkqKlrs&list=PL172qszxeJcgdWs9wrbk4o2kLB5BynLRI&index=1)

**Pozdrawiam !**