**Wychowanie fizyczne** 17.04.2020 **Klasa VII**

**Temat:** *Ćwiczenia w podporach.*

**Uczeń poznaję ćwiczenia wzmacniające poszczególne partie mięśni posturalnych.**

**Poznaje nowatorskie metody ćwiczeń w podporach typu PLANK**

|  |
| --- |
| **Plank** , czyli deska, to nic innego jak podpór przodem na przedramionach.  To doskonałe ćwiczenie izometryczne, które wymaga stałego i równomiernego napinania mięśni.  Zestaw 100 przykładowych ćwiczeń **Deski – PLANK**  <https://youtu.be/nDNOZCoBFqg>  Wykonaj 10 różnych ćwiczeń i omów z rodzicami , które sprawiło ci najwięcej problemów. |

**Pamiętaj, że systematyczne ćwiczenia wzmacniają odporność organizmu !!!**

**Powodzenia w wytrwałości.**