

Kochani!!!!!!

Króciutko, żeby Was nie zanudzać. W tym tygodniu w ramach naszych trzech godzin wf zaproponuję Wam „tydzień brzuszków”. Znajdźcie chwilę pomiędzy innymi „pracami domowymi” aby wzmocnić te partie mięśni. Po powrocie do szkoły (oby jak najszybciej) zrobimy sobie test na ocenę. Poniżej znajdziecie przykładowe ćwiczenia na mięśnie brzucha oraz tabelkę zawierającą ilość wykonanych brzuszków wraz z przypisanymi do nich ocenami. Możecie już teraz się sprawdzić! Wystarczy znaleźć w domu troszkę miejsca, uruchomić stoper w telefonie i w ciągu 30 sek wykonać jak najwięcej powtórzeń ćwiczenia. WAŻNE!!! - nie wykonujcie próby bez odpowiedniego „rozgrzania” mięśni!!!!!! Ćwiczenie wykonujemy tak jak na rysunku, możecie unieruchomić stopy np. pod kanapą czy fotelem. Plecy muszą za każdym razem dotknąć podłoża.

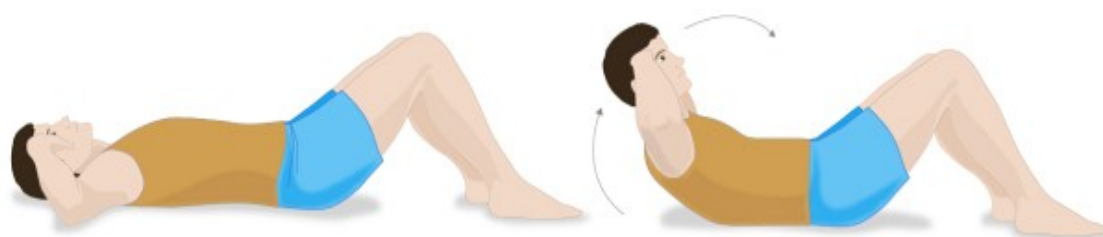


Tabela:

Dziewczęta					
Liczba wykonanych brzuszków w czasie 30 sek.					
Ocena	dop	dst	db	bdb	cel
Klasa I	do 10	11-15	16-21	22-26	od 27
Klasa II	do 11	12-16	17-22	23-27	od 28
Klasa III	do 11	12-16	17-22	23-27	od 28

Chłopcy					
Liczba wykonanych brzuszków w czasie 30 sek.					
Ocena	dop	dst	db	bdb	cel
Klasa I	do 18	19-22	23-27	28-32	od 33
Klasa II	do 19	20-23	24-28	29-33	od 34
Klasa III	do 20	21-24	25-29	30-34	od 35

37 RÓŻNYCH ĆWICZEŃ NA BRZUCH KTÓRE MOŻEMY ZROBIĆ W DOMU

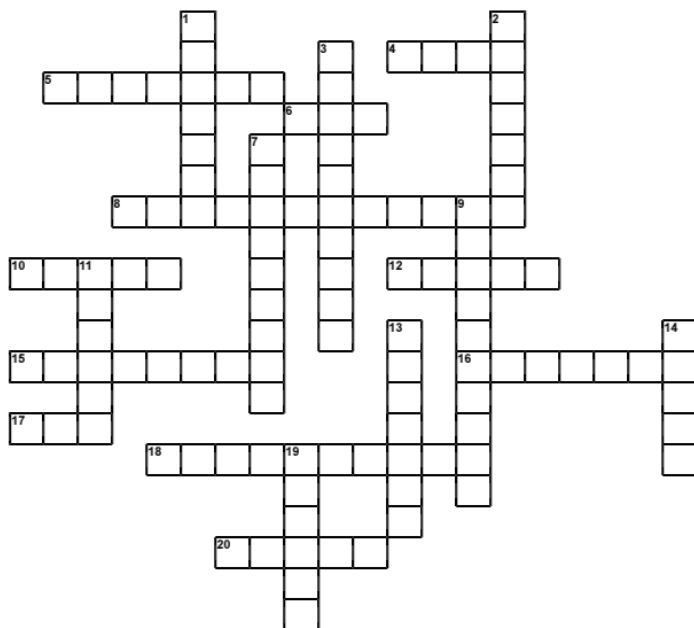


www.bycidealna.pl

www.bycidealna.tumblr.com

Przygotowałem jeszcze dla chętnych krzyżówkę sportową :-)

Zachęcam do rozwiązania – trzy pierwsze osoby z każdej mojej grupy, które prześlą mi zdjęcie prawidłowo wypełnionej krzyżówki na messengera lub maila (darioo23@wp.pl) otrzymają szóstki, pozostałe osoby piątki.



Poziomo:

4. z kijami na koniach
5. popularny "offside"
6. najlepsza szkoła jędrzejowska :-)
8. lubi chodzić
10. miejsce kolejnych igrzysk olimpijskich
12. FC Barcelona to on
15. "skośnooka gra "
16. nasz mistrz na 800 m
17. koszykarska liga zza oceanu
18. nasza mistrzyni w kole
20. "kasa" w szczypiorniaku

Pionowo:

1. gra z łuzami
2. nasz "ciężarowy" mistrz
3. jedna z dyscyplin w pięcioboju nowoczesnym
7. obok Milika w Napoli
9. gra z "trumną"
11. nasz rodzynek w F1
13. jędrzejowski klub
14. miejsce I nowożytnych igrzysk olimpijskich
19. bokserski "góral"

W osobnym pliku zamieszczam krzyżówkę z możliwością wpisywania odpowiedzi.

Pozdrawiam Was serdecznie. Trzymajcie się ciepło.

Link do ściągnięcia:

<https://drive.google.com/file/d/1wPOh7Z7vtRrIoYEv9QH04OyTLGkf8NWu/view?usp=sharing>

Dariusz Osiński