**Przykładowy zestaw ćwiczeń dla kl. VII. i VIII.**

**Część wstępna**

Zadania:

- lekki trucht wokół pokoju lub w miejscu 1minuta

- marsz wokół pokoju, wspięcie na palcach, RR(ramiona) w górę, wdech, opad na pięty, RR wzdłuż T(tułowia), wydech, 6x(razy)

- marsz w podporze tyłem, 4x

- w marszu skłony głową w przód i w tył, RR na biodrach kciukami do przodu, łokcie cofnięte,

**Część główna**

Zadania:

- leżenie tyłem, RR pod głową, łokcie przylegają do podłogi, przyciąganie kolan do brzucha z wytrzymaniem 3sek., 10x

- leżenie tyłem, RR wzdłuż T, nogi oparte na siedzisku krzesła lub kanapy, unoszenie bioder do poziomu, 10x

- leżenie tyłem, nogi ugięte, stopy oparte o podłoże, RR pod głową, łokcie przylegają do podłoża, jazda na rowerze, 6x

- leżenie przodem, RR wyciągnięte w przód trzymają jakiś mały przedmiot np. maskotkę, głowa oparta czołem o podłoże, wyciągnięcie RR z przedmiotem jak najdalej w przód, wytrzymać 3 sek., 10x

- leżenie przodem, RR na pośladkach, czoło przylega do podłogi, oderwanie prostych NN(nóg) od podłoża na wysokość 5cm, 10x

- siad klęczny, maksymalne wyciągnięcie rak po podłodze w przód(ukłon japoński), 6x

**Część końcowa**

Zadania:

-marsz dookoła pokoju, RR ułożone w „skrzydełka”(maksymalnie ugięte w stawach łokciowych i nadgarstkowych, palce dotykają barków), 1min.

**Zadanie dodatkowe dla kl. VII:** wyszukać i zapoznać się z przepisami dotyczącymi wykonywania rzutu na bramkę w piłce ręcznej

**Zadanie dodatkowe dla kl. VIII:** zapoznać się z najważniejszymi przepisami gry w piłkę ręczną

Pozdrawiam Edyta Witkowska - Popecka