

**Temat:** Ćwiczenia ogólnorozwojowe kształtujące główne partie mięśni.

**Cel:** Wzmocnienie mięśni nóg.

**Rozgrzewka:**

[https://www.youtube.com/watch?v=SGuKDNvBo\\_U](https://www.youtube.com/watch?v=SGuKDNvBo_U)

**Część główna:**

Jeżeli możesz wykonaj następujące ćwiczenia (pamiętaj: ćwiczenia wykonuj we własnym tempie i z ilością powtórzeń dopasowanych do swoich możliwości, jeżeli podczas wykonywania ćwiczenia poczujesz się słabo albo coś Cię zaboli przerwij ćwiczenie)

**Ćwiczenia seria pierwsza:**

*Przysiady do kąta prostego 10 powtórzeń*

<https://www.youtube.com/watch?v=UxWyPQ89zO8>

*Wznosy na palcach 20 powtórzeń* (Ustaw nogi w rozkroku na szerokość barków z stopami ustawionymi równo na wprost. Stawaj na palcach i opuszczaj stopy z powrotem na podłogę.)

*Wypady na jedną nogę do przodu 10 powtórzeń noga prawa i 10 noga lewa* (Stan w pozycji prostej. Zrób krok jedną nogą do przodu, ugnij nogę w kolanie a następnie wróć do pozycji wyjściowej. To samo ćwiczenie wykonaj na nogę drugą.)

Zrób 2 minuty przerwy

Serie wykonaj 3X

**Część końcowa:** Zrób kilka znanych z lekcji wf ćwiczeń rozciągających na mięśnie nóg.

Dział: wychowanie fizyczne