

## KARTA LEKCJI

1. Data wysłania:
2. Klasa:
3. Przedmiot: **wychowanie fizyczne**
4. Temat lekcji: **Ćwiczenia ogólnorozwojowe - PRZYSIADY**
5. Z dzisiejszej lekcji zapamiętaj (Kryteria Sukcesu- KS):
  - a) **wiem jak prawidłowo wykonać Przysiady**
6. Na wykonanie zadań masz czas do: -
7. Przebieg lekcji z czynnościami, które musisz wykonać: proszę przeczytaj z uwagą przygotowany materiał.

**Przysiad** jest ćwiczeniem siłowym, w którym uczestnik opuszcza biodra z pozycji stojącej, a następnie wstaje. Podczas opuszczania przysiadu stawy biodrowe i kolanowe wyginają się, a grzbiet stawu skokowego; odwrotnie stawy biodrowe i kolanowe rozciągają się, a staw skokowy zgina się podczas wstawania.

### PRZYSIAD – wykonanie ćwiczenia

- Stań na szerokość barków i rozstaw stopy w delikatnej rotacji zewnętrznej. To będzie chroniło twoje kolana przed koślawieniem i wymusi na nich prawidłowy ruch;
- Zanim zaczniesz – napnij mocno mięśnie brzucha i pośladków – niech stabilizują pracę ciała i pilnują porządku. Teraz cofnij biodra w tył i pilnuj, by ciężar ciała znalazł się bardziej na piętach. Stopa nie ma prawa odrywać się od ziemi. Po cofnięciu bioder zginasz kolana i schodzisz w dół;
- Plecy! Bardzo ważne. Plecy mają pozostać w neutralnej pozycji, zachowując naturalne krzywizny. Nie pochylaj się do przodu. Od początku, czyli od stania, aż do pełnego siadu, tułów ma pozycję neutralną.
- Pilnuj, by kolana nie wychodziły poza linię palców stóp. Jeśli się tak dzieje, może być to spowodowane ze zbyt późnym zgięciem biodra. Przypominam – od tego zaczynasz. Wyjątkiem są tu jednak osoby, których budowa (długie nogi) po prostu wymusza wychodzenie poza linię palców stóp.



- a) sprawdź , co zapamiętałaś/ zapamiętałeś, zgodnie z KS.

**Wykonuj przez 7 dni Przysiady zaczynając od 10**