

# Exerciții de executat acasă

## -Rezistență musculară locală-

### Clasa a V-a

Vom executa câteva exerciții la fel ca la ora, pe serii cu pauză între ele.

#### 1. Genoflexiuni

Vom executa 7 genoflexiuni după care ne vom opri în poziție de genoflexiune și vom menține poziția respectivă 10 secunde. După vom efectua alte 7 genoflexiuni și ne vom opri din nou timp de 10 secunde în poziția menționată mai sus. Aceasta este o serie, vom face 5 serii. Pauză 1 minut între serii.



#### 2. Abdomene

Vom executa 10 abdomene după care ne vom opri trunchiul în poziție de 45 grade și vom menține poziția respectivă 10 secunde. După vom efectua alte 10 abdomene și ne vom opri din nou timp de 10 secunde în poziția menționată mai sus. Aceasta este o serie, vom face 5 serii. Pauză 1 minut între serii.



### 3. Extensii

Vom executa 10 extensii dupa care ne vom oprii trunchiul în poziția cea mai înaltă posibil și vom menține poziția respectivă 10 secunde. După vom efectua alte 10 extensii și ne vom oprii din nou timp de 10 secunde în poziția menționată mai sus. Aceasta este o serie, vom face 5 serii. Pauză 1 minut între serii.



4. Pentru finalizarea exercițiilor fizice vom efectua alergare(pe loc sau în aer liber) 12 minute, urmate de 3 minute de alergare ușoară cu mișcări de respirație.

Prof. Tănase Adonis-Nicolae

Școala Gimnazială Crizbav