

Klasa: I bp, Icp

Data: 28.04.20r

Temat: Ćwiczenia wzmacniające mięśnie obręczy barkowej.

Zadbajcie o bezpieczeństwo podczas wykonywania ćwiczeń. Każde ćwiczenia wykonuj wolno, ale dokładnie.

1. Na rozgrzewkę wesoła piosenka „Wygibasy z naszej klasy- Skaczemy, biegniemy „
Popatrz, posłuchaj ćwicz

<https://www.youtube.com/watch?v=OZTYeTEZ2wA>

2. Stań wyprostowany/wyprostowana i wykonaj kilka krążeń ramion w przód:

<https://www.youtube.com/watch?v=HpAddljgRpw&fbclid=IwAR35yffZzTcEH0qqMg6SvRXL4hmh2tqXIDecX9nhikr8n2RyOHAbwMHWE>

- 3 . Stań wyprostowany/wyprostowana i wykonaj kilka krążeń ramion w tył:

https://www.youtube.com/watch?v=7ixWGTjC6Fo&fbclid=IwAR1JRPExxdkSqMQu6FQFzfSed7v-r_LFxEDM1BqfcaY2ldzXng36OzqgyF8

5. Wykonaj skłony tułowia w bok:

<https://www.youtube.com/watch?v=Fnyo6PqF8Q>

6. Wykonaj krążenia tułowia:

<https://www.youtube.com/watch?v=wGcq3puHR9g>

7. Na zakończenie wykonaj to ćwiczenie oddechowe 3razy :

- Ramiona w górę wdech nosem- Ramiona w dół wydech ustami

Brawo !!!!!Pamiętaj ruch to zdrowie ☺

Dorota Kaczmarczyk

Krzysztof Legieżyński