

Drodzy Uczniowie i Rodzice ☺

Temat: Ćwiczenia wzmacniające z wykorzystaniem nietypowych przyborów.

Poproś rodziców o przygotowanie lub przygotuj samodzielnie:

- kij od miotły lub mopa
- krzesło
- dwie małe butelki z wodą
- mała poduszka

Pamiętaj wykonuj te ćwiczenia które możesz i potrafisz, zwróć uwagę na bezpieczeństwo

1. Rozgrzewka z wykorzystaniem kija od miotły:

https://www.youtube.com/watch?v=UcS05V_I06w

2. Ćwiczenia na krześle:

<https://www.youtube.com/watch?v=d3AE1YXMERc>

3. Ćwiczenia z butelkami:

<https://www.youtube.com/watch?v=nMCKUYbu7uQ>

4. A teraz weź poduszkę i ćwicz:

https://www.youtube.com/watch?v=-8V_bdk2dug

5. Na zakończenie wykonaj 3 razy ćwiczenie oddechowe:

- ramiona w górę -wdech nosem,
- ramiona w dół- wydech ustami

Prześlijcie nam zdjęcia jak ćwiczycie 😊;)

To wszystko na dzisiaj. Staraj się każdego dnia zadbać o ruch, nie wychodząc z domu.

Dziękujemy Rodzicom za pomoc w realizacji zajęć 😊:)

Pozdrawiamy
Nauczyciele WF