

Serdecznie witamy Uczniów i Rodziców na kolejnych zajęciach wychowania fizycznego :)

Tematem lekcji są: Ćwiczenia kształtujące siłę.

Pamiętajcie o zachowaniu bezpieczeństwa oraz o odpoczynku!

1. Zaczniemy od żołnierskiego marszu z wysokim unoszeniem kolan:

<https://www.youtube.com/watch?v=TVWbK4OSME0>

2. Kolejne ćwiczenia to wymachy ramion:

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

3. Jeśli sobie poradziłeś/aś, przejdź do siadu rozkrocznego i popatrz na stopy:

<https://www.youtube.com/watch?v=eRxL0gYgafE>

4. Za chwilę będziecie mieli okazję zamienić się w zegar z wahadłem:

<https://www.youtube.com/watch?v=f14UaXFhxZ8>

5. A teraz połóżcie się przodem i wyobraźcie sobie, że pływacie w morzu, jak płetwonurek:

<https://www.youtube.com/watch?v=DkgTRYw7m28>

6. Warto również spróbować ćwiczeń w siadzie klęcznym:

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

7. Dla tych, którym jeszcze mało, przygotowaliśmy podskoki:

<https://www.youtube.com/watch?v=8vIUgrgeLvw>

8. A na koniec wykonamy ćwiczenie oddechowe:

<https://www.youtube.com/watch?v=r5pDdt28pd0>

To wszystko na dzisiaj. Mamy nadzieję, że Wam się podobało.
Starajcie się każdego dnia zadbać o ruch, nie wychodząc z domu.

Dziękujemy i pozdrawiamy ;)

Przemysław Halemba
Krzysztof Legieżyński