

Wychowanie Fizyczne

Kl 3 cp, 3dp

Data 05.05.2020

Witam wszystkich bardzo serdecznie na kolejnych zajęciach z wychowania fizycznego i zapraszam do aktywności uczniów oraz rodziców.

Przygotowaliśmy dla was ciekawy zestaw ćwiczeń .

Zapraszamy!

Pamiętajcie o kilku ważnych wskazówkach!

Założ odpowiedni strój sportowy i zadbaj o bezpieczeństwo podczas zajęć.

Ćwicz wolno, ale dokładnie, dostosowując ilość powtórzeń do swoich możliwości.

Jeżeli poczujesz zmęczenie, odpocznij.

Oczywiście mile widziana jest fotka z Waszej aktywności sportowej.

Zaczynamy!

- unoszenie nóg do boku na przemian stronnie 25 sek.

- bieg bokszerski 5 sek.

- skręty tułowia z wymachem ręki w tył – 25 sek.

- bieg bokszerski 5 sek.

- skłon tułowia w przód – 25 sek.

- bieg bokszerski – 5 sek.

- ćw w podporze przodem „gąsienica „ – 25 sek.

- bieg bokszerski – 5 sek.

- skrętoskłony w rozkroku – 25 sek.

- bieg bokszerski – 5 sek.

- przysiady z wykrokiem – 25 sek.

- bieg bokszerski- 5 sek.

Rozgrzewka ma jednocześnie formę treningu .

Link do rozgrzewki/treningu

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

Jeżeli masz jeszcze siłę wykonaj 2 serię w tej samej kolejności.

Po skończonym treningu wykonaj ćw. oddechowe

Link do ćw. oddechowych

https://www.youtube.com/watch?v=0raJ_jA_JG0

Pozdrawiamy serdecznie ,Rodzicom dziękuję za pomoc

Krzysztof Legieżyński

Przemysław Halemba