ZAJĘCIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO - KLASY 4- 8

DZIEŃ DOBRY !

STARCZY SIEDZENIA - CZAS ,, RUSZYĆ BIODRO ", ZE WZGLĘDU NA SYTUACJĘ I UNIKANIE SPACERÓW, CO BYŁOBY NAJLEPSZE MUSIMU PORUSZAĆ SIĘ TROSZKĘ W DOMACH I DOTLENIĆ UMYSŁ

1. NA POCZĄTEK KRÓTKA ROZGRZEWKA

- MARSZ W MUEJSCU Z WYSOKI UNOSZENIEM KOLAN - 10 POWTÓRZEŃ
- J.W. Z KLAŚNIĘCIEM POD KOLANEM - NA ZMIANĘ PiL - 10 POWTORZEŃ
- PAJACYKI Z RAMIONAMI PRZODEM I W BOK - 10 POWTÓRZEŃ
- KRĄŻENIA RAMION W PRZÓD I TYŁ - PO 5 POWTÓRZEŃ
- KRĄŻENIA BARKÓW W PRZÓD I TYŁ - PO 5 POWTÓRZEŃ
- W POSTAWIE SKŁONY W PRZÓD Z POGŁĘBIENIEM
- KRĄŻENIA TUŁOWIA W P i L STRONĘ
- P RĘKA NA BIODRO - SKŁONY DO BOKU
- L RĘKA NA BIODRO - SKŁONY DO BOKU
- KRĄŻENIA BIODRAMI - 5X P i L STRONA
- PRZYSIADY - 10 POWTÓRZEŃ (PRZYPOMINAM - CAŁE STOPY PRZYKLEJONE DO PODŁOGI , KOLANA W LINI PALCÓW STÓP)
- W PRZYSIADZIE CHWYT ZA KOSTKI I PROSTUJEMY NOGI - 10 POWTÓRZEŃ
- W PODPORZE PRZIDEM PRZESKOKI- 10 POWTÓRZEŃ
- W PODPORZE PRZODEM P RĘKA W GÓRĘ WYTRZYMAC 5 SEKUND
- J.W. L RĘKA
- W LEZENIU PRZODEM (I JAK MYŚLICIE CO BĘDZIE ?.....) , TAK MACIE RACJĘ - BRZUSZKI KAŻDY TYLE ILE DA RADĘ ALE NIE MNIEJ NIŻ 10

2. DZIŚ WZMACNIAMY MM BRZUCHA
    - W POSTAWIE PO PRZEKĄTNEJ P KOLANO DO L ŁOKCIA I ODWROTNIE
    - W SIADZIE NOGI ZGIĘTE W KOLANACH , RĘCE W BOK I ODRYWAMY NOGI OD PODLOGI A NASTĘPNIE KTO DA RADĘ (MAM NADZIEJE ŻE WSZYSCY) PROSTUJEMY NOGI - 5 RAZY PO 5 SEKUND
    - BRZUSZKI 5 X 10 (RÓŻNE FORMY KTÓRE ZNACIE)
3. KORZYSTAJAC Z **YOUTUBE** PRZYGOTUJCIE KROK TAŃCA ,, BELGIJKA " PO POWROCIE ODTAŃCZYMY WSZYSCY RAZEM NA BOISKU SZKOLNYM
4. PRZYGOTUJ PLAKAT LUB PREZENTACJĘ O DOWOLNIE WYBRNYM PRZEZ CIEBIE SPORCIE - PROSZĘ WYSLAC NA E- MAILA sp57wychowawca@gmail.com (do piątku 20.03.)

DO USŁYCZENIA NAUCZYCIELE W.F.