Wychowanie Fizyczne – zadania do wykonania 20.05, 21.05, 22.05

Dbajmy o kondycję fizyczną

Uwagi wstępne

1. Starajmy się ćwiczyć w stroju sportowym.
2. Przed ćwiczeniami wietrzymy pokój.
3. Wszystkie ćwiczenia wykonujemy starannie tak, jak na lekcjach wychowania fizycznego.
4. Sami się kontrolujemy podczas wykonywanych ćwiczeń.
5. W trakcie ćwiczeń słuchamy ulubionej muzyki.
6. Ćwiczymy kilka razy w tygodniu.

Temat: Ćwiczenia ogólnorozwojowe.

Ćwiczenie 1 ( bieg )

* biegaj w miejscu przez 3-4 minuty
* ( staraj się, aby tempo biegu było równe)
* możesz biegać w okolicy domu (pamiętaj biegamy sami lub z rodziną ..)

Ćwiczenie 2 (krążenie ramion)

* krążenie ramion w przód (x 10 powtórzeń)
* krążenie ramion w tył (x 10 powtórzeń)
* krążenie ramion naprzemiennie (x 10 powtórzeń )

Ćwiczenie 3 ( skłony tułowia w przód )

* skłony tułowia w przód (x 10 powtórzeń )

(raz, dwa, trzy,cztery wracamy do pozycji wyjściowej)

* skłony boczne tułowia (x 10 powtórzeń )

możesz wykorzystać ćwiczenia proponowane na poprzedniej lekcji

Ćwiczenie 4 (przysiady )

* wykonaj przysiady (x 10 powtórzeń )

Wszystkie ćwiczenia są Ci znane z lekcji wych. Fizycznego

<https://www.youtube.com/watch?v=QcFMkdea05k>

Temat: Jak ćwiczyć ze skakanką ? Zalety treningu ze skakanką.

Skakanka to jeden z najprostszych sprzętów fitness. Jest lekka, niewielka, skacząc na niej można wiele zyskać.

* skorzystaj z podanego linku: <https://www.youtube.com/watch?v=iWjLIKmkvNI>

Pozdrawiam Was bardzo serdecznie i życzę wytrwałości.