

## Wychowanie Fizyczne – zadania do wykonania 10.06.2020

Temat: Dbamy o kondycję fizyczną.

1. Starajmy się ćwiczyć w stroju sportowym.
2. Przed ćwiczeniami wietrzmy 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)

### 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)

Wszystkie ćwiczenia są Ci znane z lekcji wych. Fizycznego

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

Pozdrawiam Was bardzo serdecznie i życzę wytrwałości.