

Klasa I A i B (gr.1) – 07.12.2020

**Temat:** Wzmacnianie mięśni brzucha i kończyn dolnych

**PRZED PRYZYSTĄPIENIEM DO ĆWICZENIŃ PROSZĘ ZACHOWAĆ WSZELKIE ŚRODKI OSTROŻNOŚCI I BEZPIECZEŃSTWA. PROSZĘ WYKONYWAĆ ĆWICZENIA W OBECNOŚCI OSOBY DOROSŁEJ**

Proszę przeprowadzić rozgrzewkę :

Rozgrzewka : należy wykonać następujące ćwiczenia:

- krążenia ramion w przód
- krążenia ramion w tył
- krążenia ramion w przód ( oburącz )
- krążenia ramion w tył ( oburącz )
- **skrętoskłony ( prawa ręka dotyka lewej nogi )**
- **skłony tułowia w przód**
- bieg krokiem odstawno – dostawnym, bokim
- bieg krokiem odstawno – dostawnym – drugi bok
- bieg krokiem skrzyżnym ( przeplatanka )
- skiping A i C – wykonać dwa razy

**Uwaga** : pogrubiłone ćwiczenia należy wykonać 12razy

Pod tym linkiem:

<https://youtu.be/7SSrLDIG2zI>

znajduje się filmik który przedstawia oraz opisuje ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha  
Zapraszam do Ćwiczeń , jest pokaz i objaśnienie

Pod tym linkiem:

<https://youtu.be/yw-Aa5z0HJU>

znajdują się ćwiczenia wzmacniające kończyn dolne  
Zapraszam do ćwiczeń, jest pokaz i objaśnienie

Pozdrawiam Dawid Florian