

Klasa IIB i D – 04.12.2020

Temat: Ćwiczenia oswajające z piłką – piłka koszykowa

PRZED PRZYSTĄPIENIEM DO ĆWICZEŃ 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 : pogrubił ćwiczenia należy wykonać 12razy

Pod tym linkiem:

<https://ewf.h1.pl/student/?token=b5pJtg3TFPxUyYwVpabcmKi2YfL8YTotCLtpCIZB2ADtao6IJ8>

znajduje się lekcja wychowania fizycznego z ćwiczeniami oswajającymi

Pozdrawiam Dawid Florian