

Klasa III A i B – 01.12.2020

Temat: Trening równowagi z elementami wzmacniającymi

PRZED PRYZYSTĄPIENIEM DO LEKCJI WF PROSZĘ ZACHOWAĆ WSZELKIE ŚRODKI OSTROŻNOŚCI I ĆWICZYĆ TYLKO W OBECNOŚCI OSOBY DOROSŁEJ JEŚLI NIE JESTEŚ PEŁNOLETNI

Witam wszystkich :)

Pod tym linkiem:

<https://ewf.h1.pl/student/?token=wUPLI2ooTs63NGqqWucPjBfRNfjh91hXG1sJLbMsbyd3ihoOfa>

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 : pogrubione ćwiczenia należy wykonać 12razy

Pozdrawiam Dawid Florian