

Klasa IIIA – 09.12.2020

Temat: Pomiar i omówienie tętna

PRZED PRZYSTĄPIENIEM DO ĆWICZEŃ PROSZĘ ZACHOWAĆ WSZELKIE ŚRODKI OSTROŻNOŚCI I BEZPIECZEŃSTWA. PROSZĘ WYKONYWAĆ ĆWICZENIA W OBECNOŚCI OSOBY DOROSŁEJ

Pod tym linkiem:

<https://ewf.h1.pl/student/?token=21Dgj rAl6PrZACEdgJmseDxwcaEFT1brD8kBZzZzjv348PApei>

Proszę przeprowadzić swój pomiar tętna po odbyciu ćwiczeń kształtujących

Ćwiczenia kształtujące:

- 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