Witam, bardzo proszę wszystkich uczniów o próbę wykonania ćwiczeń, które pojawią się w poniższych linkach.

PAMIĘTAJCIE ! Zanim zaczniecie ćwiczenia proszę, aby zabezpieczyć sobie odpowiednią ilość miejsca oraz zachować szczególną ostrożność i dbać o bezpieczeństwo swoje, a także bliskich Wam osób !

Jeśli jakieś ćwiczenie jest trudne do wykonania w twoich domowych warunkach – po prostu go nie rób

Drogi uczniu ! jeśli chcesz zwiększyć szansę na lepszą ocenę – postaw na aktywność!

Wyślij na email: konrad.szurek7@op.pl zdjęcia lub krótki filmik z wykonywanych przez ciebie ćwiczeń! Twoja twarz nie musi być widoczna – wystarczą dobre chęci !

15.06

Temat: *Ruch to zdrowie – skaczemy, biegamy i rzucamy*

1. Rozgrzewka - https://www.youtube.com/watch?v=-F6pCqIImZ8
2. Tor przeszkód - https://www.youtube.com/watch?v=JIjowiZ5IDg
3. Ćwiczenia z poduszkami - https://www.youtube.com/watch?v=5PcvTkMDK3A
4. W postawie swobodnej rozstawiamy stopy na szerokość bioder, ramiona unosimy w górę. Imitujemy ruch gałęzi na wietrze. Powtarzamy ćwiczenie aż do usunięcia zbędnego napięcia mięśni. POKONAJ WSZYSTKIE POLA W SPORTOWEJ PLANSZÓWCE ! POWODZENIA !