

Dzień dobry - poniżej propozycje na obecny tydzień

1. Zestaw ćwiczeń rozciągających

Po okresie przerwy związanej ze świętami Wielkanocnymi i na pewno większą ilością kalorii jakie zaserwowaliśmy naszemu organizmowi warto poćwiczyć. Na początku proponujemy zestaw ćwiczeń rozciągających aby przyzwyczaić organizm do większego wysiłku w późniejszym czasie.

<https://www.youtube.com/watch?v=snEUPIZMP7k>

2. Ćwiczymy na świeżym powietrzu

Kontynuujemy ćwiczenia które proponowaliście i przesyłaliście na poprzednich lekcjach. Na pewno pamiętacie zadanie jakie mieliście wykonać polegające na propozycji zestawu ćwiczeń które możemy wykonać na świeżym powietrzu. Proszę ten zestaw zmienić dodając inne ciekawe elementy.

W swojej propozycji dobierz tak ćwiczenia aby zachować maksymalne bezpieczeństwo.

Wyjaśnij sposób wykonania, ilość powtórzeń i czas na wykonanie. Opracowany zestaw prześlij do nauczyciela z którym masz lekcje wych. fizycznego – OTRZYMASZ OCENĘ.

aniastepien8@o2.pl

ebzdzion@onet.eu

gryc.andrzej@gmail.com

3. Ćwiczenia które wzmacniają kręgosłup

Poniżej propozycja ćwiczeń

<https://www.youtube.com/watch?v=SMkccyjsPDQ>

Zobacz więcej: <https://www.hellozdrowie.pl/artykul-5-cwiczen-na-wzmocnienie-kręgosłupa/>

UWAGA -WAŻNA INFORMACJA

Do 31 marca duża grupa uczniów posiada z wychowania fizycznego 5 a nawet 6 ocen. Niestety są też uczniowie którzy nie przysyłają prac i propozycji ćwiczeń. Zachęcamy do aktywniejszego udziału – wasza obecna praca będzie miała wpływ na ocenę końcoworoczną

Powodzenia i pamiętajcie zawsze o zachowaniu bezpieczeństwa !!!