Lekcja wf nr 2

Rodziców/Opiekunów proszę o sprawdzenie przestrzeni w jakiej ćwiczą Wasze dzieci. Zadbanie o odpowiednie obuwie i strój. Jeśli uznają Państwo, że dane ćwiczenie jest nieodpowiednie lub zbyt intensywne, proszę je pominąć albo zmniejszyć ilość powtórzeń.

Do uczniów mam apel. Uważajcie na siebie!
Ćwiczcie w miejscu bezpiecznym, w którym jest wolna przestrzeń do wykonywania obszernych ruchów. Dostosujcie tempo do swoich możliwości, pomińcie te ćwiczenia, które są dla ciebie zbyt trudne do bezpiecznego i samodzielnego wykonania.

Ćwiczenia - prawidłowa postawa

https://www.youtube.com/watch?v=2BQCcIjudZ8

Wskazówki do ćwiczeń przedstawionych w filmiku.
1. W ćwiczeniu nr 6 „Zając" (5:29) zamiast piłki można użyć małej poduszki trzymanej między kolanami, przeskoki wykonać nad zrolowanym ręcznikiem jeśli nie posiadacie hula hop.
2. W ćwiczeniu nr 9 „Pantera" (8:35) jeśli nie dysponujemy średnimi piłkami ćwiczenie wykonujemy w leżeniu tyłem – unoszenie raz prawej, raz lewej nogi w górę.
3. W ćwiczeniu nr 6 „Tygrys" (10:15) jeśli nie mamy piłki to wykonujemy ćwiczenie wyciągając ręce przed siebie siedząc na piętach.

Dla wszystkich chętnych, którym podobały się ćwiczenia z pierwszej lekcji poniżej propozycje dodatkowych ćwiczeń do wyboru:
https://www.youtube.com/channel/UCTIwFB4ciFi5ZCIu-VlwaOg/videos

Pamiętajcie aby dostosować tempo do swoich możliwości, pomińcie te ćwiczenia, które są dla was zbyt trudne do bezpiecznego i samodzielnego wykonania.

adam.kocon@sp8sanok.pl