

Temat:Ćwiczenia ogólnorozwojowe.

Rozgrzewka: ćwiczenia wykonaj we własnym tempie.

-trucht w miejscu ok 2min.

-obustronne krążenia ramion w przód i tył po 20x.

-krążenia ramion jedno w przód drugie w tył 20x, następnie zmiana kierunku krążenia 20x.

-krążenia tułowia 15x prawo i 15x lewo.

-skrętoskłony 10x do prawej i 10x do lewej stopy.

-krążenia kolanami na zewnątrz i do wewnątrz po 10x.

-krążenia stopy na palcach po 20x (staw skokowy).

-rozgrzej nadgarstki.

-rozgrzej kręgosłup w odcinku szyjnym(wolne krążenia).

Część główna:

Wszystkie ćwiczenia wykonuj we własnym tempie.

<https://wordwall.net/pl/resource/893767/wychowanie-fizyczne/wf-online-w-domu-%C4%87wiczenia>

Część końcowa ;

Zawsze pamiętaj na koniec o ćwiczeniach rozciągających. Propozycja w filmiku poniżej.

<https://www.youtube.com/watch?v=zn9M1BADSpw>