

Wychowanie fizyczne część 4

Proszę o uzupełnienie prac przez osoby które jeszcze ich nie nadesłały.

Poniżej zamieszczam linki do filmów dla wszystkich klas. Proszę wykonywać ćwiczenia w nich zawarte dostosowując je do swoich możliwości lokalowych. Wykorzystujemy to co mamy czyli jakkolwiek piłkę bądź inny przedmiot mogący ją zastąpić. Jeżeli nie mamy osoby współćwiczącej (rodzeństwo, rodzice) wykonujemy te elementy ćwiczenia które jesteśmy w stanie wykonać sami. Ćwiczenia proszę wykonywać jedynie na prywatnym terenie pod żadnym pozorem nie korzystając z przestrzeni publicznej. Zachęcam do kontaktu na adres email: stafisz.krzysztof@gmail.com możemy skonsultować każdy problem oraz pomysł.

20.04.20

Trening siłowy z plecakami

NA początek rozgrzewka: <https://www.youtube.com/watch?v=PAUmNKJNPsA>

A następnie część główna:

https://www.youtube.com/watch?v=8HItNvZEERY&list=PLkGCxILo8QTea4xnFbJ8tBMF8C7TWYe_R&index=2&t=0s

21.04.20

Mobilność

Rozgrzewka: https://www.youtube.com/watch?v=SGuKDNvBo_U&t=27s

Część główna: <https://www.youtube.com/watch?v=RXtbC9s10B0>

23.04.20

Przeciw działanie skutą siedzącego trybu pracy

<https://www.youtube.com/watch?v=oBm5En379vc&t=2s>

następnie

<https://www.youtube.com/watch?v=dgCNL96oEyQ>

24.04.20

Taniec jako forma aktywności ruchowej

Rozgrzewka:

3 serie 1 minuta truchtu przerwy po 30 sekund.

stojąc nogi złączone, ręce w górze skłony tułowia w przód 10 razy

3 serie 1 minuta truchtu przerwy po 30 sekund.

Podpór tyłem leżąc łukiem z wytrzymaniem 3 sekundy.

Część główna:

<https://www.youtube.com/watch?v= niF6s8tbZE>