WYCHOWANIE FIZYCZNE Kl.VIII

TEMAT: INTENSYWNY TRENING ZE SKAKANKĄ.

Dzisiaj na lekcji będziemy mieli zestaw ćwiczeń ze skakanką, które są łatwe ale bardzo wyczerpujące. Ćwiczenia te wzmacniają i rozwijają mięśnie nóg oraz poprawiają naszą wytrzymałość. Szybkość i ilość przeskoków każdy dobiera do swoich możliwości. W kolejnych seriach tego ćwiczenia stara się je robić szybciej. Jeżeli ktoś niema skakanki może sobie ją zrobić z grubszego sznurka.

Zapraszam do zabawy. <https://www.youtube.com/watch?v=a1iWW1seCcQ>