WYCHOWANIE FIZYCZNE Kl.VII

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>

Przypominam o wysyłaniu zadań, które mieliście już dawno zrobić:

- 10 ćwiczeń przygotowanych dla kolegi lub koleżanki

- 5 największych sukcesów w polskim sporcie (wybrane z filmu przesłanego wam 16.04. a kl.VIb 17.04)

Zadanie domowe – proszę przygotować pisemnie 5 ćwiczeń z nietypowymi bezpiecznymi przyborami, które macie wokół siebie w domu – do ćwiczeń nie wykorzystujemy np. piłek. Każde ćwiczenie krótko opisujemy i wyślecie do mnie pod wskazany adres. Na wykonanie zadania masz czas do 11.05.20r.

Wszystkie zadania proszę przesyłać na adres – koszx35@gmail.com