

Wdrażanie do samodzielnych ćwiczeń kształtujących, korygujących i aktywizujących wszystkie zespoły mięśniowe

Dzisiaj troszkę się poruszamy!

Dobrze by było wykonać dzisiejsze zadania przy otwartym oknie lub w wentylowanym pomieszczeniu.

Pamiętajcie, że przed rozpoczęciem ćwiczeń zawsze należy wykonać rozgrzewkę.

Otwórz filmik i rób to co dzieci!

https://www.youtube.com/watch?v=JDSQ1xZ_scY

A teraz zagramy w sportową ruletkę.

Wylosuj 10 lub więcej ćwiczeń. Każde z nich wykonuj przez 15 sekund lub tyle ile dasz radę.

<https://wordwall.net/pl/resource/900923/wychowanie-fizyczne/lekcja-wfu-w-domu-wykonaj-ćwiczenia>

Miłej zabawy !!

