

Wychowanie Fizyczne KL.VII dziewczęta

data 15.04.2020r Jakub Wielądek

Temat: Ćwiczenia ogólnorozwojowe.

Moi Drodzy,

Mam coś fenomenalnego. Trening ze skarpetkami.

Łatwy nie jest. Za to wszechstronnie rozwijający ;)

W linku filmik instruktażowy. Umawiamy się, że każde ćwiczenie wykonujemy jako 10 powtórzeń.

Jeżeli jest zmiana strony, to na każdą stronę po 10 powtórzeń.

UWAGA!

>przygotowujemy 2 pary skarpetek - jedna para jest zwinięta, druga para nie.

>oglądamy filmik na spokojnie

>włączamy stoper (pomiar czasu)

>włączmy jeszcze raz filmik i ćwiczymy (zatrzymujcie filmik zanim zmienia się ćwiczenie)

>w informacji zwrotnej po za oczywistymi punktami dopisujemy czas treningu :)

Super, wystrzałowej zabawy :)

<https://www.youtube.com/watch?v=eOSmdoKG2i0>

Ze sportowym pozdrowieniem

Jakub Wielądek