

Wychowanie Fizyczne KL.IV data 16.04.2020r Jakub Wielądek

Temat: Ćwiczenia wzmacniające mięśnie.

Moi Drodzy,

Dziś wzmocnimy wasze mięśnie poprzez proste ćwiczenia które każdy z was zna.

Rozpoczynamy od rozgrzewki 2 min trucht w miejscu po czym przez minutę się rozciągamy.

Wykonujemy trzy ćwiczenia :przysiady , brzuszki i wspięcia na palce wyciągając ręce do góry.

Każde ćwiczenie powtarzamy 10 razy. Czyli robimy 10 przysiadów ,10 brzuszków , 10 wspięć na palce i to jest seria.

Łącznie wykonujemy trzy serie ćwiczeń.

Zachęcam do wykonywania ćwiczeń przy muzyce , ale pamiętajcie by nie była zbyt głośna i nie przeszkadzała innym domownikom.

Ze sportowym pozdrowieniem:

Jakub Wielądek