

Wychowanie fizyczne kl. VIab, 16.04.2020 r.

-Tadeusz Danaj

Temat: Gimnastyka-ćwiczenia kształtujące koordynację ruchową.

Po „wyczerpujących” próbach z testu Zuchory (**jeszcze raz bardzo proszę o przysyłanie wyników swoich prób**) dziś wykonaj kilka ćwiczeń gimnastycznych. Zaproponowane przeze mnie ćwiczenia kształtują głównie koordynację ruchową, ale także mięśni brzucha, kończyn górnych i dolnych oraz ogólnie poprawiają sprawność ruchową. Propozycję ćwiczeń znajdziesz wpisując w przeglądarkę internetową adres:

<https://www.youtube.com/watch?v=u2EGLlyDkXE>

Spróbuj wykonywać te ćwiczenia w podobny sposób i w tempie, w jakim są one wykonywane na przedstawionym filmie (ćwicz razem z demonstrującymi). Jeśli tempo wykonywania ćwiczeń będzie dla Ciebie za szybkie, obejrzyj najpierw film, zapamiętaj jak najwięcej ćwiczeń a następnie wykonaj je samodzielnie.