

Wychowanie fizyczne kl. Va, 16.04.2020 r.-Dorota Kłusek

Witaj!

Zapraszam na lekcję, której temat brzmi: **Gimnastyka - ćwiczenia kształtujące koordynację ruchową.**

Przed Tobą zestaw ćwiczeń gimnastycznych, które kształtują głównie koordynację ruchową, ale także mięśnie brzucha, kończyn górnych i dolnych oraz ogólnie poprawiają sprawność ruchową. Propozycję ćwiczeń znajdziesz pod adresem: <https://www.youtube.com/watch?v=u2EGLIyDkXE>.

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.

Powodzenia!

Dorota Kłusek

