

Wychowanie fizyczne kl. Vb, 05.05.2020 r. – Tadeusz Danaj

Temat: Ćwiczenia ogólnorozwojowe – butelkowy tor przeszkód.

Dziś kilka ćwiczeń, do których wykorzystacie puste butelki po napojach.

Ale zanim przystąpicie do pokonywania butelkowego toru przeszkód, przeprowadźcie krótką rozgrzewkę. Proponuję do niej wykorzystać krótki filmik instruktażowy :

<https://www.youtube.com/watch?v=gfkmQVm03JY>

Po ukończeniu rozgrzewki zbudujcie butelkowy tor przeszkód. Ustawcie kilka pustych butelek po napojach w jednej linii w odległości ok. 1m jedna od drugiej(jeśli nie wacie dostatecznej ilości butelek-zastąpcie je np. maskotkami. Następnie wykonujcie kolejne ćwiczenia według instrukcji, którą znajdziecie wpisując w przeglądarkę link:

<https://www.youtube.com/watch?v=j1x-DJCCIBc>