

Wychowanie fizyczne kl. Va, 07.05.2020 r.-Dorota Klusek

Witaj!

Zapraszam na lekcję wychowania fizycznego, której temat brzmi:
Ćwiczenia ogólnorozwojowe z wykorzystaniem skarpetek.

W związku z tym, iż deszczowa pogoda na dworze nie zachęca do ćwiczeń na świeżym powietrzu, na dzisiaj jeszcze zaplanowałam dla Ciebie ćwiczenia ogólnorozwojowe z wykorzystaniem skarpetek, które wykonasz nie wychodząc z domu. Będziesz postępować zgodnie z filmem instruktażowym znajdującym się na stronie:

<https://www.youtube.com/watch?v=eOSmdoKG2j0>

Każde ćwiczenie wykonasz jako 20 powtórzeń. Jeżeli wystąpi zmiana strony to wykonasz 20 powtórzeń na każdą stronę.

Postępuj zgodnie z niżej podaną instrukcją:

1. Przygotuj jedną parę skarpetek.
2. Dokładnie obejrzyj w całości wyżej podany film instruktażowy.
3. Ponownie włącz film i obejrzyj pierwsze ćwiczenie, a po jego zakończeniu zatrzymaj film i wykonaj 20 powtórzeń ćwiczenia obejrzanego przed chwilą, po wykonaniu pierwszego ćwiczenia uruchom film z prezentacją drugiego ćwiczenia, obejrzyj je dokładnie, zatrzymaj film po zakończeniu ćwiczenia i powtórz je 20 razy. W ten sposób postępuj do ostatniego ćwiczenia w filmie instruktażowym.

Powodzenia!

Dorota Klusek

