

Wychowanie fizyczne kl. VII chłopcy
01.04.2020 r.

Dzień dobry.

Jeśli chodzi o zadania na dzisiaj. Proponowałbym zacząć od ogólnej rozgrzewki (może to być trucht w miejscu lub ćwiczenia ze skakanką 5-10 minut). Jeżeli ktoś ma dostęp do sprzętu cardio (rowerek stacjonarny, bieżnia, stepper, wiosła itp.) może rozgrzewkę zrobić na tym sprzęcie. Następnie chwilę ćwiczeń rozciągających.

Jeżeli chodzi o ćwiczenia techniki proponuję doskonalić zwód przez przełożenie ręki w piłce ręcznej. Jako przeciwnika możecie wykorzystać krzesło. Przypominam że ogranicza nas przepis trzech kroków. Naskok traktujcie jako krok zerowy. Wykonajcie po 20 zwodów. Jeżeli ktoś zapomniał jak wygląda zwód. To wbijcie sobie w przeglądarkę zwód przez przełożenie ręki i wyskoczy wam krótki filmik instruktażowy zamieszczony na youtube przez OSPR.

Powodzenia.

Jeśli będą jakieś pytania, proszę o informacje zwrotną.

Pozdrawiam. Życzę zdrowia dla Was i Waszych najbliższych.

Lipka Krzysztof

W załączeniu zestaw ćwiczeń stabilizacyjnych.