

Wychowanie fizyczne kl. Vlab chłopcy, 01.04.2020 r. - Krzysztof Lipka

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 informację zwrotną. W załączeniu zestaw ćwiczeń stabilizacyjnych.