

11.05.2020 r.

Technikum Kształtowania Środowiska Przedmiot : Wychowanie fizyczne
Klasa: I TB8, I TRW8, I TBg, I TEO8, I TIS g

Witam moi drodzy przesyłam Wam zagadnienia z którymi powinniście zapoznać się w tym tygodniu.

1. Ćwiczenia koordynacyjne i ogólnorozwojowe (ćwiczenia z przyborem w domu). Podaję linki:

<https://www.youtube.com/watch?v=hAnypglKl7g&feature=>

<https://youtu.be/XK20nhuKM5M>

Dziś do ćwiczeń będzie potrzebna dowolna piłka lub mała poduszka. Chciałabym abyście odeszli od komputera i poruszali się intensywnie.

- Rozgrzewka- Ćwiczcie jak na filmie w linku nr 1
- Następnie zapraszam do krótkiej dawki ruchu z piłką lub dowolnym przyborem (poduszka, piłka) tak jak na filmie nr 2.

2. Ćwiczenia oswojające z piłką zonglerki piłki stopą i udem

<https://youtu.be/QDNOgplgFmU>

Ćwiczcie zonglerkę zgodnie z pokazem. Na filmie znajduje się 12 ćwiczeń. Zatrzymujcie film po każdym pokazanym ćwiczeniu i postarajcie się je przećwiczyć przez jedną minutę- możecie ćwiczyć piłką taką, jaką macie w domu albo nawet ewentualnie sklejoną taśmą rolką papieru toaletowego

3. Poprawiamy kondycję- trening całego ciała



**PRZYSIAD + NAPRZEMIENY
WYKROK W PRZÓD**



3 SERIE 60 sec

**WYKROKI
SKRZYŻNE W TYŁ**



3 SERIE 30 sec + 30 sec

W przypadku pytań proszę o kontakt na Messenger lub na adres: r.warda@poczta.onet.pl

Pozdrawiam Anna Warda