

T: Ćwiczenia dla wszystkich

Na jednej z poprzednich lekcji wysłałem Wam ćwiczenia na kole.
Dzisiaj chciałbym byście zobaczyli kolejne koła, ale już troszeczkę trudniejsze.

Dlatego proponuję samodzielne ustalenie sobie ilości zakręceń i ilości powtórzeń danego zadania ruchowego.

<https://wordwall.net/pl/resource/901664/wychowanie-fizyczne/%C4%87wiczenia>

Przypominam, że przed rozpoczęciem jakichkolwiek ćwiczeń fizycznych przeprowadź rozgrzewkę. Nawet jeżeli głównie przebywasz w domu, jest dosyć ciepło i komfortowo, Twoje mięśnie potrzebują dodatkowego rozgrzania.

W zakładkach dla poszczególnych klas znajdują się ciekawe propozycje zajęć z innych przedmiotów, w ostatnim zaś z wychowania fizycznego.

Milej zabawy i treningu.