

## **SPDP**

### **TERAPIA RUCHEM DLA KLASY IIB**

#### **PROPONOWANE ĆWICZENIA**

<https://www.youtube.com/watch?v=FuTtM3BqlcY>

1. Skoki obunóż w miejscu, do tyłu, do przodu oraz na boki.
2. Przeskakiwanie z nogi na nogę.
3. Próby skoków obunóż w przysiadzie.
4. Marsz z wymachami rąk i nóg.
5. Skłony w przód.