

ZALECENIA W-F DLA KLASY II/ III C Z

NA OKRES 30.03-03.04.2020 R.

Zachęcam wszystkich uczniów do codziennej indywidualnej aktywności fizycznej.

Proponuję kilka prostych i znanych Wam ćwiczeń, które można wykonać w domu- powtarzamy je po 3 razy:

- Bieg w miejscu - 30 sekund
- Bieg z wysokim unoszeniem kolan - 30 sekund;
- Bieg z uderzeniem piętami o pośladki – 30 sekund;
- Pajacyki – 10 powtórzeń;
- Przysiady – 10 razy;
- Nożyce pionowe – 10 razy;
- Nożyce poziome – 10 razy;
- Rowerek - 15 sekund;
- Koci grzbiet – 5 powtórzeń;

Poniżej kilka linków z których możecie korzystać wykonując codzienną gimnastykę:

- <https://youtu.be/VNtWgtAf8Pc>
- <https://youtu.be/85ZE3meQlno>
- https://youtu.be/0_o08y9viyM
- <https://youtu.be/uq1OBDY2gao>

POWODZENIA !!!
Anna Matysiak