Klasa 7 20.04.2020

Witajcie!

Jeśli odrobiliście już lekcje z innych przedmiotów i czujecie się znużeni, zapraszam do ćwiczeń.   
Dzisiaj wykonujemy ćwiczenia wzmacniające całe ciało oraz poćwiczymy z przyborami domowymi. Obejrzyj filmik oraz przygotuj przybory domowe i baw się dobrze.😊

<https://damianrudnik.com/cwiczenia-w-domu-z-przyborami-domowymi-dbaj-o-zdrowie-cwicz/>

Klasa 7 23.04.2020

**Kształtujemy wybrane zdolności motoryczne – przygotowanie do próby siły mięśni brzucha - Test Zuchory.**

Wykonaj rozgrzewkę.

Poniżej link do rozgrzewki:

https://www.youtube.com/watch?v=xrRsUL9HVj8

Następnie przygotuj się do próby mięśni brzucha poprzez wykonanie ćwiczeń, które znajdziesz wchodząc na stronę – link poniżej:

https://www.domyos.pl/porady/6-prostych-cwiczen-na-miesnie-brzucha-a\_349147

Wykonaj ĆWICZENIA NA MIĘSIEŃ PROSTY BRZUCHA:

unoszenie klatki piersiowej – 10 razy

unoszenie bioder – 10 razy

deska przodem – licz do 10 Całość powtórz 3 razy.

Pamiętaj o bezpieczeństwie podczas ćwiczeń .

Pozdrawiam

Marta Trela