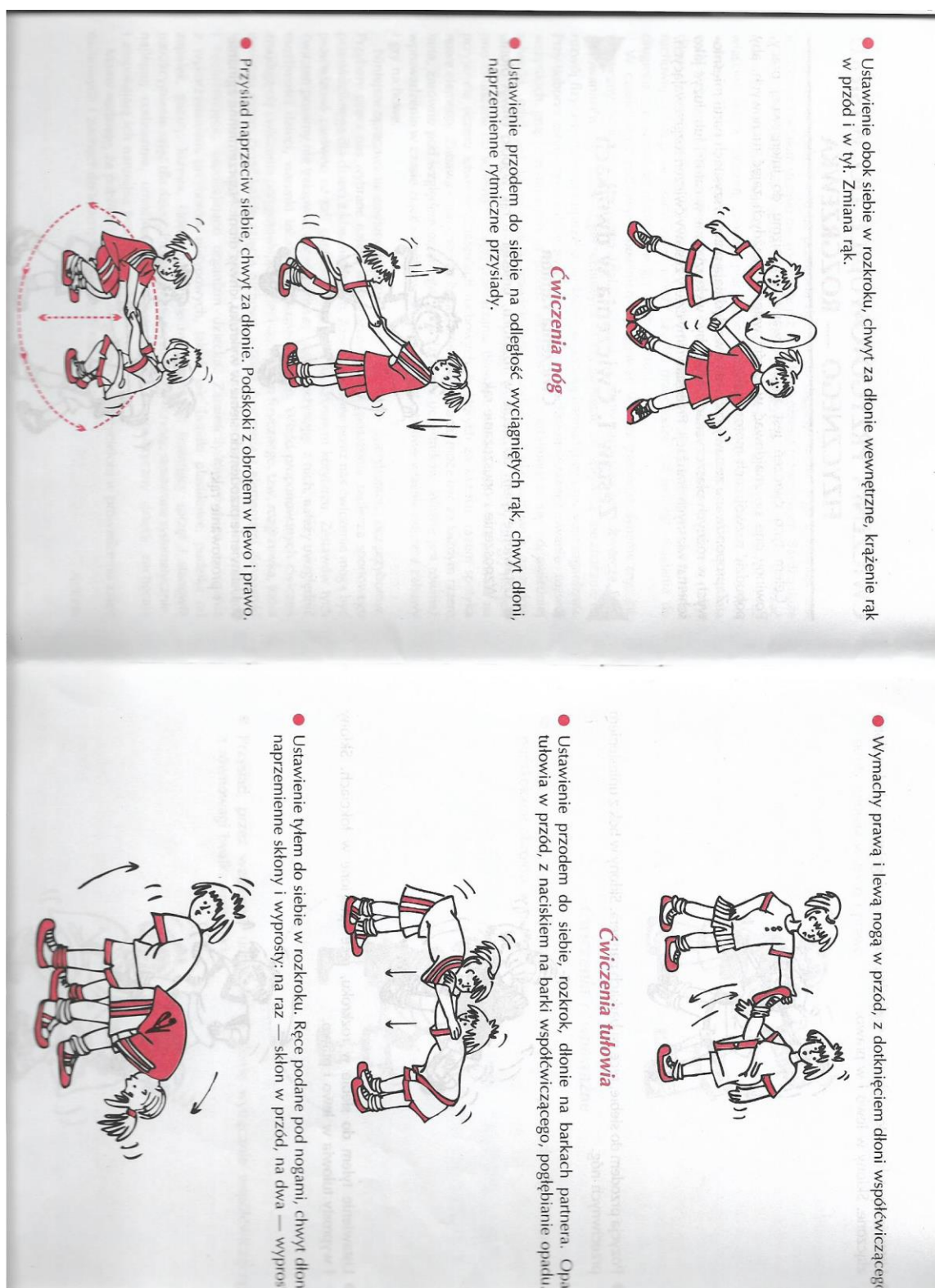


Wychowanie fizyczne klasa 3A

Moi kochani zachęcam Was do ruchu na kolejne dni, które spędzimy w domu.

Wykorzystujcie gumy, piłeczki, skakanki, poduszki. Bawcie się z rodzeństwem, czy rodzicami. Znaie przecież sporo zabaw i ćwiczeń.

Proponuję Wam na ten tydzień ćwiczenia w parach.



Wziewanie tyłem do siebie w rozkroku, ręce wyciągnięte w bok, dłonie
zone. Skłony w lewo i w prawo.



Wziewanie przodem do siebie, ręce na barkach partnera. Skłony w bok z uniesieniem
dłoni. Skłony w lewo i w prawo.



Wziewanie tyłem do siebie w rozkroku, ręce splecione w łokciach. Skłony
przodem do siebie w lewo i w prawo.



• Ustawienie przodem do siebie w odległości kroku, rozkrok, złożone dłonie,
skłony tułowia w lewo i w prawo.



• Pozycja na wprost siebie, podanie prawych dłoni i prawych nóg. Wykonywanie
podskokami obrotów w prawo i lewo.

Ćwiczenia równoważne



• Przysiady, przez wzajemne uderzanie w dłonie wytrącanie współćwiczącego
z równowagi (walka kogutów).

