

WYCHOWANIE FIZYCZNE KL.7-8

Data: 01.06.2020 r.

Temat: Trening ze skakanką.

Oto zestaw ćwiczeń, które dzisiaj wykonaj. Pamiętaj dostosuj strój do zajęć ruchowych wykonywanych w pomieszczeniu - **strój sportowy obowiązuje na każdym naszych zajęciach :)**



Na dzisiejszych zajęciach będziemy **skakać na skakance** (mam nadzieję, że wszyscy pamiętacie jak to się robi). Wśród ćwiczeń, znajdziecie „krążenia – robienie kółek skakanką” jeśli nie macie miejsca w domu, pomińcie to ćwiczenie, żeby nie uszkodzić mebli lub czegoś nie zrzucić.

Niektóre z tych ćwiczenia są trudne, ale pamiętacie przysłowie **”trening czyni mistrza”**.

Proszę o skopiowanie linku i wklejenie do przeglądarki.

https://www.youtube.com/watch?v=HYg36_ZKQY

Jeśli jakieś ćwiczenie sprawi Wam kłopot, pomińcie je i przejdźcie do następnego zadania.

Miłej i bezpiecznej zabawy :)