

Wychowanie fizyczne

Klasa 6 dziewczynki

Rozgrzewka przed każdym treningiem- trucht w miejscu, skłony, skrętoskłony, wypady nóg, skipy w miejscu, ćwiczenia rozciągające

1. 23.03(poniedziałek) trening kondycyjny – ćwiczenia w podskokach doskonalące kondycję, skipy, wypady nóg
2. 24.03 (wtorek) Cwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha- Cwiczenia na mięśnie brzucha proste, skośne , dolne partie brzucha
3. 25.03(Sroda) Cwiczenia wzmacniające uda i pośladki- ćwiczenia w pozycjach niskich, w klęku i w leżeniu
4. 26.03(czwartek) Zumba, podstawowe kroki dla dzieci (powtórz 3 razy dla utrwalenia kroków)

Każde z ćwiczeń jak również rozgrzewka prezentowane jest na załączonym filmiku pokazowym

Klasy 6 chłopcy

- 23.03 poniedziałek - ćwiczenia ogólnorozwojowe
2. 24.03 wtorek - ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha
3. 25 środa - zdrowy kręgosłup - wzmocnienie mięśni grzbietu
4. 26.03 czwartek - stretching - rozciąganie całego ciała

Każde z ćwiczeń prezentowane jest na załączonym filmiku pokazowym