

23.04.2020r.

Temat: Zabawy z poduszkami.

1. Rozgrzewka

- dynamiczny marsz w miejscu – pamiętaj o pracy rękoma- 1min.

- trucht w miejscu- ok. 30s.

- stań w rozkroku (nogi na szerokość bioder) i wykonaj:

* krążenia tułowia – 5 x w prawo, 5 w lewo

* krążenia bioder – 5 x w prawo, 5 w lewo

* skrętoskłony – 5 x w prawo, 5 w lewo

* 10 przysiadów

- trucht w miejscu –ok. 1min.

2. Zabawy z poduszkami – obejrzyj filmik i spróbuj wykonać :

<https://www.youtube.com/watch?v=j4EiXelSTkI>

Pamiętaj o bezpieczeństwie swoim i innych,

Miłej zabawy

3. Weź piłkę i w leżeniu na plecach wykonaj dokładnie 50 wyrzutów i chwytów piłki z koszyczka w koszyczek, jeśli dasz sobie radę możesz piłkę odbijać.

4. Na koniec rozciąganie – wykorzystaj wcześniej poznane ćwiczenia i wykonuj je od 5 do 10 min.

Możesz wspomóc się ćwiczeniami z filmiku:

<https://www.youtube.com/watch?v=Mb6gLj9FYLI>