

## Zajęcia sportowe. Kl. 2 P , KL.3P, Kl. 5uP, KL.6 P

Witam serdecznie. Przesyłam zestaw 10 prostych ćwiczeń z gimnastyki ogólnorozwojowej dla wszystkich uczniów. Poniższe ćwiczenia proszę wykonywać każdego dnia.

Kl. 5uP ter. real. 01.06.

Kl.2P kl.3P ter. real. 02.06.

Kl.6P ter. real. 03.06

1.Wykonaj 30 sekund do 1 minuty swobodnego biegu w miejscu tempem truchtu.

2.Krążenie ramion w przód i w tył oburącz-wykonaj 20 X

3.Unoszenie tułowia i nóg w leżeniu przodem-wykonaj 10 X

4.Skręty tułowia-wykonaj po 10 X na stronę

5.Wykonaj 10 pajacyków

6.Krążenie bioder-wykonaj10 X w każdą stronę

7.Biegnij w miejscu dotykając piętami pośladków w miejscu przez 20 sek

8.Unoszenie tułowia i nóg w leżeniu przodem-wykonaj 10 X

9.Wykonaj 10 głębokich skłonów

10.Bieg w miejscu z wysokim unoszeniem kolan-wykonaj przez 20 sek

Pozdrawiam.