WYCHOWANIE FIZYCZNE DLA klasy vi 25.05.2020 – 19.05.2020

Ubiegły tydzień był wymagający pod względem ćwiczeń, które Wam wysłałam w tym tygodniu – odpoczynek. Proponuje Wam wyzwanie, które macie na platformie ☺ a oprócz tego poniższa tabelkę. Pamiętajcie o bezpieczeństwie – ćwiczenia wykonuj tak aby czuć się dobrze – jeżeli czujesz że cos jest nie tak – przestań lub zmniejsz ilość powtórzeń.

|  |  |
| --- | --- |
| PONIEDZIAŁEK | Rozgrzewka: 5 min skoki obunóż na skakane  Następnie wykonaj tyle przysiadów ile lat ma najstarszy członek Twojej rodziny, mieszkający z Tobą ☺ |
| WTOREK | **Rozgrzewka: bieg w miejscu 10 min**  **Następnie wykonaj ćwiczenie, które jest opisane w materiałach dla wszystkich na stronie internetowej szkoły** |
| ŚRODA | Rozgrzewka: 5 min w umiarkowanym tempie pajacyki  Następnie wykonaj padnij powstań w liczbie lat najstarszego swojego kuzyna ( poproś o pomoc swoich rodziców) |
| CZWARTEK | Rozgrzewka: 15 długości na schodach w marszu tempo umiarkowane – jeżeli ktoś nie ma schodów wykonuj skip A po 30 na nogę  Następnie wykonaj deseczkę licząc po cichutku do liczby, która określa wiek Twojej mamy |
| PIĄTEK | Rozgrzewka – zatańcz „Makarenę” – piosenki znajdzie dziew Internecie ☺  Następnie wspinaczka – ilość powtórzeń to liczba , która jest wiekiem Twojego taty ( żeby nie było mu przykro ☺ ) |

Pozdrawiam p. Marta