

Witam serdecznie!

Na bieżący tydzień (poniedziałek 30.03 , wtorek 31.03) zachęcam do codziennej aktywności fizycznej. Wszystkie proponowane i inicjowane przez Was ćwiczenia należy wykonywać z zachowaniem względów bezpieczeństwa.

Przed przystąpieniem do proponowanych ćwiczeń należy wykonać rozgrzewkę :

- Trucht w miejscu
- Trucht w miejscu i krążenie ramion (w przód , tył ,na przemian , jednocześnie)
- W miejscu wymachy nóg do wyciągniętych ramion
- Skręty tułowia
- Krążenie bioder
- Krążenie nadgarstków i w stawach skokowych

Proszę o wykonanie ćwiczeń w oparciu o następujące linki :

<https://wordwall.net/pl/resource/910546/wychowanie-fizyczne/wf-w-domu-baw-si%C4%99-i-%C4%87wicz>

<https://wordwall.net/pl/resource/893767/wychowanie-fizyczne/wf-online-w-domu-%C4%87wiczenia>

<https://www.youtube.com/watch?v=2ih4vVIDdO4>

pozdrawiam Jacek Zajkowski