

Drodzy uczniowie – polecam Wam kolejne zadanie sportowe!



Zadania poprzednie, też jak najbardziej aktualne (brawo dla Gabrysi z VB, za świetny filmik z pompkami! Challenge, czyli wyzwanie dla Was – kto zrobi więcej pompek -24 - niż Gabrysia!.)

I kolejne zadanie dla Was. Skopiujcie link i obejrzyjcie filmik – zobaczycie na nim ćwiczenia na poprawę szybkości, koordynacji, zwinności. Z prezentowanych przykładów – wybierzcie i nauczcie się 8-10 przejść – nagrajcie filmik ze swoim wykonaniem albo zaprezentujecie mi na lekcji, jak wrócimy do szkoły.

Intensywność ćwiczeń może być umiarkowana, drabinka wyklejona i zrobiona ze zwykłej taśmy i skrócona na podłodze. Możecie to ćwiczenie, stosować także w przerwie, ucząc się innych przedmiotów. Wystarczy 2-3 minuty co 45 minut.

Chodzi o to, abyście utrwaliли dobrze ćwiczenie, tak, aby na lekcji wf, można było wspólnie ćwiczyć z większą intensywnością, poprawiając naszą szybkość i koordynację.

<https://www.youtube.com/watch?v=hxtC8nas21I>