

WYCHOWANIE FIZYCZNE

ZADANIE NR 9

TEMAT: ĆWICZENIA PRZYGOTOWUJĄCE DO WYKONANIA PODSTAWOWYCH ELEMENTÓW GIMNASTYCZNYCH.

Zadania do wykonania dla wszystkich.*

* - starsi rzecz jasna już to potrafią więc dla nich to tylko przypomnienie

Po tygodniu intensywnej pracy zarówno w zakresie wf (zadania nr 7 i 8) jak i przy komputerze w zakresie całego morza innych przedmiotów – czas na trochę więcej luzu. Do obejrzenia i próby wykonania zalecam to, co jest ukryte tutaj:

1. <https://www.youtube.com/watch?v=ASdD07pXyM4>
2. <https://www.youtube.com/watch?v=xV4GieKLD5k>
3. <https://www.youtube.com/watch?v=jj0AmIQARnl>
4. <https://www.youtube.com/watch?v=hSEi8VaR2IQ>

Uwagi dot. bezpieczeństwa:

- Postaraj się usunąć z zasięgu wszystkie elementy stanowiące ryzyko (krzesła, stół itp.),
- Skorzystaj z pomocy drugiej osoby,
- Jeśli nie masz z kim tego zrobić- wykorzystaj ścianę,
- Nie zrażaj się – za pierwszym razem na pewno się nie uda ;-)
- Jak się nie udało, to się nie denerwuj – nie jesteś ani pierwszy ani ostatni ;-)
- Poczuj swoje ciało – jak się nie udało to pomyśl co źle zrobiłeś – popatrz jeszcze raz na materiały zawarte powyżej
- i powodzenia ;-)

----- MAY THE FORCE BE WITH YOU -----