

WYCHOWANIE FIZYCZNE

ZADANIE NR 14

TEMAT: NAUKA MOSTKA.

Zadanie dla klas 1-szych i 2-giej:

Proszę zapoznać się z materiałami zawartymi w poniższych linkach:

1. https://www.youtube.com/watch?v=6_M2FwLE458
2. <https://www.youtube.com/watch?v=dHsARZxi4Dk>
3. <https://www.youtube.com/watch?v=FwRhPkf0Xrw>

Są tu instrukcje i porady jak wykonać ćwiczenie pod nazwą „mostek”. Panom szczególnie polecam materiał nr 3 – wbrew pozorom i utartym schematom, to ćwiczenie nie jest tylko przeznaczone dla dziewcząt.

A na wypadek pojawienia się miliona powodów, dla których zaczniecie twierdzić, że ćwiczenie nie jest możliwe dla was do wykonania – patrzmy tutaj:

1. <https://www.youtube.com/watch?v=s8zakH0wWSs>

Warunki bezpieczeństwa – patrz zadanie nr 11.

Zadanie dla klasy 4T :

Ha – tego się nie spodziewaliście – jest ostatnie zadanie - dla prawdziwych twardzieli i bohaterów – THE LAST ACTION HERO ;-).

Na czym polega zadanie???

1. Wykonaj mostek,
2. Zrób zdjęcie jak stoisz w tej pozycji,
3. Prześlij jako załącznik do e-maila na adres nexus6-6@wp.pl,
4. I bądź BOHATEREM OSTATNIEJ AKCJI !!! ;-)

* - rzecz jasna zadanie nie jest już na ocenę – bo i zajęcia ostatnie w waszej karierze w szkole średniej – co oznacza, że i nie jest obowiązkowe, ale..... CHALLENGE ?? ;-).....

..... i jak mawiał największy z rycerzy jedi – czcigodny YODA –

NIECH MOC BĘDZIE Z WAMI.