

WYCHOWANIE FIZYCZNE

ZADANIE NR 18

TEMAT: DOSKONALENIE PRZERZUTU BOKIEM (GWIAZDA).

Witam - mam nadzieję, że w całości i w dobrym zdrowiu przetrwaliście majowy, świąteczny weekend – jeśli tak, to zaczynamy.

Na dzisiejszych zajęciach skoncentrujemy się w pierwszej kolejności na doskonaleniu ostatnio realizowanego ćwiczenia, czyli przerzutu bokiem (gwiazda). W drugiej kolejności staramy się doskonaląc wcześniej poznane ćwiczenia gimnastyczne. Oczywiście przed przystąpieniem do zajęć nie zapominamy o przeprowadzeniu rozgrzewki a trakcie ćwiczeń pamiętamy o zasadach bezpiecznego ich wykonywania. Linki do tych doskonalonych dzisiaj elementów odnajdziecie we wcześniejszych zadaniach.*

* - czyli nie ma wyjścia – jak się nie wykonywało wcześniej albo zapomniało, to trzeba wrócić do wcześniejszych tematów ;-)**

** - bo przypominam, że jednak jest nadzieja, iż przed zakończeniem roku szkolnego możemy powrócić do pracy na sali gimnastycznej, a wtedy „bezlitośnie” sprawdzę w praktyce poziom Waszych umiejętności w tej dziedzinie ☺.