

Zajęcia z wf-u dla klas 1-ch, 2-gich i 3-cich.

Zadanie 1. Piłka koszykowa - ćwiczenia kształtujące umiejętność poruszania się w obronie.

Proszę uważnie obejrzeć materiał zawarty pod poniższym linkiem.

[v=5oMVtzx4nW0 https://www.youtube.com/watch?v=ivpXIWsR5NI](https://www.youtube.com/watch?v=ivpXIWsR5NI)

Po obejrzeniu filmiku proszę wykonać ćwiczenia możliwe do zrealizowania w domu. Z pozostałymi zapoznać się. Zwróćmy uwagę na prawidłową technikę ich wykonania. Mam nadzieję, że wkrótce będziemy mogli w pełni wykonać te ćwiczenia w naszej sali gimnastycznej.

Zadanie 2. Kształtujemy siłę rąk i nóg. Proszę zapoznać się z materiałem z linku poniżej w celu wyeliminowania podstawowych błędów w wykonywaniu podporów przodem tzw. "pompek". Proszę pamiętać o rozgrzewce przed każdym ćwiczeniem (krążenie ramion z ugiętymi rękoma w łokciach, a także z wyprostowanymi w łokciach). Pozwoli to nam na uniknięcie kontuzji.

https://www.youtube.com/watch?v=_spPWIYR0bE

Zadanie 3. Joga na stres. Naucz się relaksować. Przygotuj sobie koc czy matę i obejrzyj filmik wykonując jednocześnie ćwiczenia z prowadzącą.

<https://www.youtube.com/watch?v=dciaAcZBYN9o>

Z życzeniami wesołych świąt, bogatego zająca i szybkiego powrotu do szkoły :-).

Waldemar Woźniak