

EDUKACJA FIZYCZNA

Dzisiaj w-f trochę inaczej, bez linku :) Odczytaj i spróbuj wykonać :)
Ciekawe czy Ci się uda?

Aktywność w domu :

1. Ćwiczenia znane wszystkim „Pajacyki”.
2. Siad pasywny przy ścianie (opieramy się plecami o ścianę, uginamy kolana do kąta prostego i wytrzymujemy w pozycji przez około 20sek. po czym wracamy do pozycji wyjściowej - 3 powtórzenia ćw.)
3. Pompki klasyczne (mogą być na kolanach) - 20 powtórzeń.
4. Wychodzenie na krzesło (plecy proste, tułów w pionie).
5. Brzuski - 20 powtórzeń.
6. Przysiady (wykonujemy na całych stopach do pełnego przysiadu).
7. Wykroki do przodu (stań prosto, stopy na szerokości bioder jedną nogą krok w przód z jednoczesnym obniżeniem bioder i ugięciem nóg, wróć do pozycji wyjściowej i powtórz ćwiczenie drugą nogą) - 20 powtórzeń.
8. Pieski (ustaw się w pozycji klęku podpartego, kolana na szerokości bioder, dłonie na szerokości barków. Unieś nogę zgiętą w kolanie, a następnie ją opuść. Wykonuj ćwiczenie na zmianę) - 20 powtórzeń.

Powtórz całą serię 3 razy

Jak dasz radę oczywiście :)