

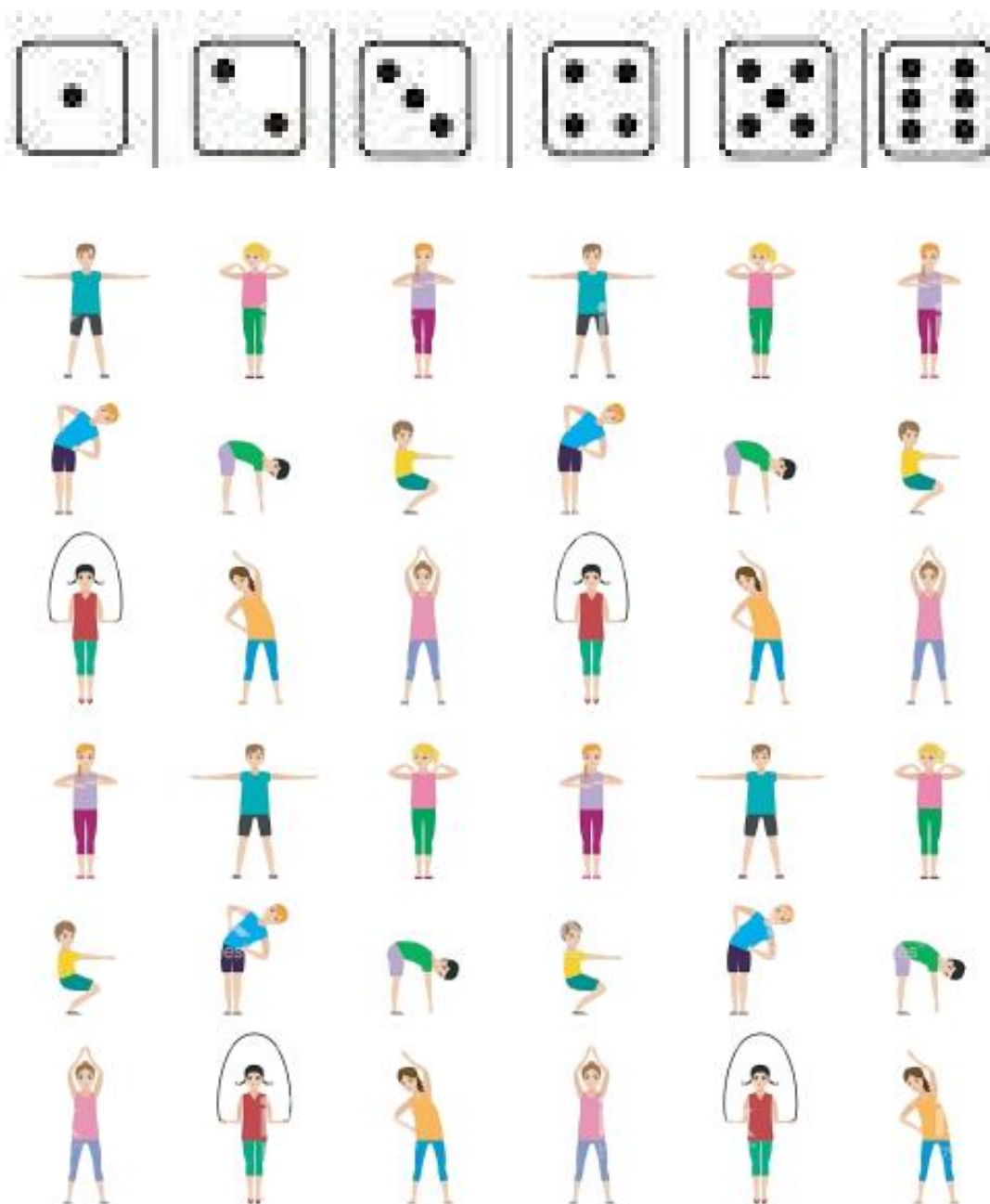
Środa 29.04.2020

Temat: **Gimnastyka ogólnorozwojowa.**

Na dzisiejszą lekcję potrzebna będzie kostka z dowolnej gry planszowej. Jeżeli nie masz w domu kostki do gry, przygotuj sześć karteczek z cyframi od 1 do 6.

Rzuć kostką lub wylosuj jedną karteczkę. W zależności od liczby wyrzuconych oczek lub wylosowanej cyfry wykonaj wszystkie ćwiczenia, które znajdują się w kolumnie (z góry na dół) pod odpowiednim obrazkiem. Każde z ćwiczeń powtórz 10 razy. Ćwiczenia wykonuj dokładnie, nie śpiesz się.

Następnie rzuć kostką lub wylosuj karteczkę jeszcze raz i wykonaj kolejne ćwiczenia.



Objaśnienia do ćwiczeń



Pajacyki



Skłony w bok z rękami na biodrach



Skoki na skakance
Jeżeli nie masz w domu skakanki naśladowuj ruchy, jakbyś na niej skakał



Ręce zgięte na wysokości klatki piersiowej - wymachy ramion w tył



Przysiady



Wspięcia na palce z rękoma splecionymi nad głową



Ręce na barkach - krążenia łokci.



Skłony tułowia w przód



Skłony tułowia w bok