

Klasa 5a- 07.04.2020

Temat: Ćwiczenia Ogólnorozwojowe

### Rozgrzewka:

- Krażenia ramion w przód 10x
- Krażenia ramion w tył 10x
- Oburącz krażenia ramion w przód 10x
- Oburącz krażenia ramion w tył 10x

-Skipping A 20x

-Skipping c 20x

Rozciąganie dynamiczne:

- Mięśnie dwugłowe 10x na nogę
- Mięśnie czworogłowe 10x na nogę
- Mięśnie przywodziciela 10x na nogę

### Rozciąganie dynamiczne:

- Mięśnie dwugłowe 10x na nogę
- Mięśnie czworogłowe 10x na nogę
- Mięśnie przywodziciela 10x na nogę

### Część Główna:

Kliknij w link i zakręć kołem tyle razy aż wykonasz wszystkie ćwiczenia jeden raz.

<https://wordwall.net/pl/resource/893767/wychowanie-fizyczne/wf-online-w-domu-ćwiczenia>

Pozdrawiam

Przemysław Senderski