

## **Wychowanie Fizyczne kl 5-8 od 16-17.II.2022**

### **Środa**

Ćwiczenia ogólnorozwojowe

- naprzemienne krążenia ramion w przód 10 razy
- naprzemienne krążenia ramion w tył 10 razy
- pajacyki -10 razy
- krążenia bioder 5 w prawo i 5 w lewo
- skip A 20 razy
- skip C 20 razy
- skłony tułowia w przód z pogłębieniem 5 raz
- skłony i skręty szyi (głowy).
- przysiady 10 razy
- wypad na Prawą i Lewą nogę po 2 razy
- brzuszki 10 razy
- wymachy nogi w przód prostej w kolanie po 5 razy
- spacer na świeżym powietrzu 10 minut

### **Czwartek**

#### **Marszobieg 15 minut**

- ubieramy się odpowiednio do warunków atmosferycznych
- spacer i trucht wzmacnia nogi i ogólną kondycję organizmu
- można wykonać kilka ćwiczeń rozciągających

