WYCHOWANIE FIZYCZNE DZIEWCZĄT KLASY V

15-17 kwietnia 2020 r.

15.04.2020 r.

Ćwiczenia ogólnorozwojowe ( wykonaj trening <https://youtu.be/Zg4JkJaQqAk> )

16.04.2020 r.

Łączone przewroty w przód. (wykonaj odpowiednią rozgrzewkę, następnie po dwa lub trzy przewroty, w zależności od ilości miejsca do ćwiczeń)

17.04.2020 r.

Prawidłowa postawa ciała. (Naucz się nazw mięśni odpowiedzialnych za prawidłową postawę ciała )

* mięśnie szyi
* mięśnie klatki piersiowej
* mięśnie biodrowo-lędźwiowe
* mięsień czworogłowy uda
* mięsień prostownik grzbietu
* mięśnie pośladkowe
* mięśnie kulszowo-goleniowe

Naucz się wskazywać w/w mięśnie. Prześlij notatkę na temat otyłości, którą miałaś napisać na adres : ludka9@wp.pl