

## WF

29.05.20 Piątek

Temat: Gimnastyka - przygotowanie do stania na rękach.

Po 10 minutowej rozgrzewce przypomnijcie sobie podstawowe pozycje do ćwiczeń w gimnastyce, przećwiczcie je tak jak w filmie pod linkiem:

<https://ewf.h1.pl/student/?token=ro8MdlUvDK0am9CFT5PIuTHuYpJMOWxI2hCepUEJOoBEQdOVpE>

Następnie znajdźcie sobie trochę wolnego miejsca najlepiej na dywanie i wykonajcie ćwiczenia które znajdują się pod linkiem poniżej.

**Absolutnie nie próbujcie stać na rękach, ten etap będziemy realizować jak się spotkamy w szkole, gdyż te ćwiczenia wymagają asekuracji przez nauczyciela.**

<https://ewf.h1.pl/student/?token=qNbuDAaXKbZvIYJOHzHXIDLnr9ZIPTgXBcCw4Uh6byfplyye>

Po ćwiczeniach zaprezentowanych na filmie proponuję kilka ćwiczeń rozluźniających wg własnej inwencji

Zachęcam do codziennej aktywności

**Pozdrawiam**

**M Ryba**