

Drodzy uczniowie, przed nami czas pracy i nauki w domu. Wiem, że wolelibyście być na sali lub boisku podczas lekcji w-f. Dla nas sytuacja jest trudna, ale damy radę!!! Znajdźcie 15-20 minut w ciągu dnia na aktywność fizyczną, która jest jednym z czynników kształtowania odporności. Na stronie internetowej szkoły oraz poprzez dziennik elektroniczny będę przekazywał wam materiały. Jeśli macie pytania odnośnie ćwiczeń lub chcecie się podzielić zdjęciami, filmikami z waszej aktywności – przesyłajcie je na mojego maila – Pawel.Liwanowski@psp1.radom.pl.

Ćwiczenia domowe do wykonania przez ucznia w okresie 25.03-1.04.2020

Gimnastyka:

- „krążenia głowy – 6 x w lewą stronę, 6 x w prawą stronę
- odwracanie z pleców na brzuch, z boku na bok – 10 powtórzeń
- podskoki: jedno nogę, - 5 powtórzeń na każdej nodze, obunóż – 5 powtórzeń
- przetoczenia w prawo i w lewo – 3 x w każdą stronę
- skłony w przód z dotknięciem palcami kolan i kostek – 7 powtórzeń,
- skręty tułowia: w prawo, w lewo – po 5 powtórzeń
- ściskanie piłeczki tenisowej, woreczka lub pluszaka – 12 x każdą dłonią