



Pamiętaj !!!!
Ruch to zdrowie!!!

Wychowanie fizyczne – Przed rozpoczęciem ćwiczeń przygotuj proszę strój gimnastyczny (spodenki, koszulkę , obuwie sportowe).Uwaga potrzebne będą Ci dwie butelki plastikowe jedna z wodą ,która będzie gasić Twoje pragnienie w trakcie ćwiczeń , druga pusta ,która dziś posłuży jako przybór do ich wykonywania .

Teraz włóż strój gimnastyczny i zaczynamy !!!!

3. 2. 1. START!!!!!!!!!!

Ćwiczenia z wykorzystaniem plastikowej butelki- każde ćwiczenie powtórz 5 razy (dla chętnych 10 powtórzeń)

1. Przekładanie butelki z ręki do ręki - z przodu, z tyłu, nad głową, pod kolanem stojąc w miejscu, w chodzie i w biegu w różnych kierunkach.

2. Podrzucanie butelki w górę i chwyt oburącz.
3. W siadzie skrzyżnym toczenie butelki po wyciągniętych ramionach.
4. W staniu, butelka wzniesiona w górę trzymana oburącz – puścić butelkę i złapać zanim dotknie podłoża.
5. Stanie w rozkroku, butelka w górze trzymana oburącz – skłon w przód z dotknięciem butelką podłoża i wyprost z przeniesieniem butelki w górę nad głowę.
6. Stanie w rozkroku, butelka w górze trzymana oburącz – skłon w przód i zataczanie kół dookoła jednej i drugiej stopy – rysujemy ósemki /ruch powinien być ciągły, przekazywanie butelki z ręki do ręki zręczne/.