

Wychowanie fizyczne- klasa VIII

08.06.2020r. - 10.06.2020r.

08.06.2020r. Temat: Zabawa koordynacyjna kształtująca orientację ruchowo-przestrzenną.

Już doskonale wiecie, że codzienna porcja ruchu jest szalenie ważna - kształtuje sprawność ogólną, siłę, elastyczność mięśni i koordynację ruchową. Co nie mniej ważne, wzmacnia serce i płuca, pozwala lepiej odżywić i dotlenić mózg. Dzisiaj zapraszam do zabawy koordynacyjnej kształtującej orientację ruchowo - przestrzenną. Wykonaj poniższe ćwiczenia wspólnie z prowadzącym 2 - 3 razy w ciągu dnia.

Powodzenia!

<https://ewf.hl.pl/student/?token=NbAERNxLaXqDNVylZIZdytmgqINtmQ05104gbNL9r56b44oRZJ> -kliknij

09.06.2020r. Temat: Animal flow - pozycja pierwsza: małpa.

Animal flow jest to innowacyjny system treningowy, oparty na ćwiczeniach, imitujących ruchy zwierząt. Poszczególne pozycje łączy się w sekwencje tworzące płynne flow. Jest to trening zawierający elementy siłowe poprawiające mobilność, elastyczność, stabilizację i koordynację. Dzisiaj poznamy pierwszą pozycję: małpy. Postarajcie się skupić na wykonywanych ćwiczeniach i wykonujcie je wspólnie z prowadzącą. Ćwiczenia należy wykonać co najmniej 3 razy.

Powodzenia

<https://ewf.hl.pl/student/?token=gALK7v9lZIntbZeRBAr7heOhwBBjwISC9mSoGhObVG11FyvJyZ> -kliknij

09.06.2020r. Temat: Animal Flow - pozycja druga: bestia.

Już wiecie co to jest Animal Flow. Na poprzedniej lekcji poznaliście pierwszą pozycję treningową, teraz kolej na poznanie następnej, a jest to bestia. Brzmi groźnie jednak jest to podstawowa pozycja w Animal Flow, która ma na celu odciążenie kręgosłupa oraz wzmacnianie kończyn. Bardzo dobrze też wpływa na uaktywnienie dwóch półkul mózgowych. Jak widzicie to same dobrodziejstwa dla naszego organizmu. Bardzo proszę, aby ćwiczenia wykonać co najmniej 3 razy.

<https://ewf.hl.pl/student/?token=9P7S0gvJamoviegI0KAwY2rWQFZbxGL7KMDyYeBTRwrtcpWsZP> -kliknij

Pozdrawiam Tomasz Graczyk