

27.04.2020 r.

Technikum Kształtowania Środowiska    Przedmiot : Wychowanie fizyczne  
Klasa: I TB8, I TRW8, I TBg, I TGg, I TEO8, I TISg

Witam moi drodzy przesyłam Wam zestaw ćwiczeń do wykonania w tym tygodniu  
Ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha, nóg i pośladków, które możecie wykonać w domu z pomocą krzesła.

<https://jestesfit.com/kulturystyka/rutyny-i-cwiczenia/cwiczenia-z-uzyciem-krzesla-domu/>

Zapoznajcie się z treścią tematów:

1. Nauka zmiany pałeczki w biegach sztafetowych

[http://www.zsi1.internetdsl.pl/o\\_szkole/kadra\\_pedag/publikacje/wf/lekka\\_3.htm](http://www.zsi1.internetdsl.pl/o_szkole/kadra_pedag/publikacje/wf/lekka_3.htm)

2. Nauka wykonania ataku: plas, kiwnięcie, zbiec dynamiczne

[http://wychowaniefizyczne.pl/userfiles/\\_download/met\\_piotreksiat.pdf](http://wychowaniefizyczne.pl/userfiles/_download/met_piotreksiat.pdf)

W przypadku pytań proszę o kontakt na Messenger lub na adres: [r.warda@poczta.onet.pl](mailto:r.warda@poczta.onet.pl)

Pozdrawiam Anna Warda