

Klasa V a,b

Ćwicz 3 razy w tygodniu we własnym pokoju.

- Rozgrzewka – bieg w miejscu 1 min. + ćwiczenia głowy i ramion w przód i w tył, skrętoskłony w płaszczyźnie strzałkowej, ćwiczenia rozciągające nogi.
- Skipping A w miejscu (3 razy 15 sek z przerwą na odpoczynek 1 min)
- Przysiady (2x10 z przerwą 1 min)
- Półpompki w klęku obu nóg (2x10 z przerwą 1min)
- Ćwiczenia rozciągające w siadzie rozkrocznym i leżeniu
- Brzuszki (2x10 z przerwą 1 min)

Korzystając z Internetu zapoznaj się z zasadami higienicznego postępowania po wysiłku.

Można korzystając z tej prezentacji:

<https://prezi.com/rwxgpvotgnhu/higiena-po-wysiku/>

Zapoznaj się z polskimi medalistami olimpijskimi w sportach zimowych:

Miejsce ↕	Medalista ↕	Lata ^[c] ↕	Dyscyplina ↕	Złoto ↕	Srebro ↕	Brąz ↕	Razem ↕
1.	Kamil Stoch	2014–2018	skoki narciarskie	3	–	1	4
2.	Justyna Kowalczyk	2006–2014	biegi narciarskie	2	1	2	5
3.	Zbigniew Bródka	2014	łyżwiarstwo szybkie	1	–	1	2
4.	Wojciech Fortuna	1972	skoki narciarskie	1	–	–	1
5.	Adam Małysz	2002–2010	skoki narciarskie	–	3	1	4
6.	Katarzyna Bachleda-Curuś	2010–2014	łyżwiarstwo szybkie	–	1	1	2
6.	Katarzyna Woźniak	2010–2014	łyżwiarstwo szybkie	–	1	1	2
6.	Luiza Złotkowska	2010–2014	łyżwiarstwo szybkie	–	1	1	2
9.	Elwira Seroczyńska	1960	łyżwiarstwo szybkie	–	1	–	1
9.	Tomasz Sikora	2006	biathlon	–	1	–	1
9.	Natalia Czerwonka	2014	łyżwiarstwo szybkie	–	1	–	1
12.	Franciszek Gąsienica Groń	1956	kombinacja norweska	–	–	1	1
12.	Helena Pilejczyk	1960	łyżwiarstwo szybkie	–	–	1	1
12.	Konrad Niedźwiedzki	2014	łyżwiarstwo szybkie	–	–	1	1
12.	Jan Szymański	2014	łyżwiarstwo szybkie	–	–	1	1
12.	Stefan Hula	2018	skoki narciarskie	–	–	1	1
12.	Maciej Kot	2018	skoki narciarskie	–	–	1	1
12.	Dawid Kubacki	2018	skoki narciarskie	–	–	1	1

Zapoznaj się z przepisami piłki siatkowej:

link: https://pl.wikipedia.org/wiki/Pi%C5%82ka_siatkowa