

## Klasa IV

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 nóg.
- 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
- Brzuski (2x10 z przerwą 1 min)

**Korzystając z Internetu wyszukał polskich olimpijskich medalistów w pływaniu:**

| Polacy — medaliści olimpijscy w pływaniu |         |                    |                                  |
|--|---------|--------------------|----------------------------------|
| Rok                                      | Medal   | Medalista          | Konkurencja                      |
| 1980                                     | brązowy | Agnieszka Czopek   | 400 m stylem zmiennym kobiet     |
| 1988                                     | srebrny | Rafał Szukała      | 100 m stylem motylkowym mężczyzn |
| 1988                                     | brązowy | Artur Wojdat       | 400 m stylem dowolnym mężczyzn   |
| 2004                                     | złoty   | Otylia Jędrzejczak | 200 m stylem motylkowym kobiet   |
| 2004                                     | srebrny | Otylia Jędrzejczak | 400 m stylem dowolnym kobiet     |
| 2004                                     | srebrny | Otylia Jędrzejczak | 100 m stylem motylkowym kobiet   |

**Technika pływania kaulem:**

[http://www.logo24.pl/Logo24/56,85830,13982010,Cwiczenia\\_jak\\_dobrze\\_plywac\\_kraulem.html](http://www.logo24.pl/Logo24/56,85830,13982010,Cwiczenia_jak_dobrze_plywac_kraulem.html)

