**Wychowanie fizyczne** **Klasa V**II 08.05. 2020

Temat 21:Ćwiczenia na mięśnie nóg – 8 minutowy trening:

**W tej lekcji ćwicz dokładnie tak jak na filmiku -** dostosowując czas i ilość powtórzeń do tego co widzisz.

Przerwij ćwiczenie jeśli źle się poczułeś lub nie dajesz rady ze względu na zbyt duże obciążenie. Pamiętaj ćwiczenia zawsze należy dostosować do możliwości ćwiczącego.

**Proszę pamiętać, że przed każdy treningiem powinniście wykonać rozgrzewkę w formie odpowiedniej do warunków lokalowych i zgodnie z zasadami bezpieczeństwa.**

Poprawnie wykonane ćwiczenia można zobaczyć na filmiku:

<https://www.youtube.com/watch?v=SF_m0_NYMqE>

**Proszę pamiętać o zasadach bezpieczeństwa, najważniejsze jest wasze zdrowie.**