Ćwiczenia na gibkość

Witam

Przesyłam Wam link do ćwiczeń na gibkość.

Te ćwiczenia będą na zaliczenie.

Skala ocen w czwartek

Zaliczenia na wtorek -12.05.2020r.

Pozdrawiam Beata Cieślak

<https://www.youtube.com/watch?v=ivh9kX8I_MY> ćwiczenia do gibkości

**Zaliczenie gibkości.**

Poproszę o wysłanie mi zdjęcia swojego najlepszego osiągnięcia w gibkości 12.05.2020r. Na tej podstawie wystawię ocenę. Na zdjęciu macie być bokiem, tak żebym widziała czy macie wyprostowane nogi. Trochę obniżyłam progi ocen od tych co mieliście w poprzednich latach, gdyż zdaję sobie sprawę z tego, ze nie macie tyle ruchu w ostatnim czasie. Przypominam:

Nogi złączone, wyprostowane i dotykamy palcami u rąk:

do kostek - na 4

do palców u nóg – na 4+

chociaż jednym palcem do podłogi – na 5-

wszystkimi palcami do podłogi – na 5

całą płaską dłonią do podłogi – na 5+

głową do kolan – na 6

Pozdrawiam Beata Cieślak