**Temat: Ćwiczenia kształtujące mięśnie nóg, ramion, tułowia i głowy w różnych pozycjach wyjściowych.**

**Ważne: przygotujcie bezpieczne miejsce do ćwiczeń. Ćwiczenia wykonujcie pod opieką osoby dorosłej.**

1. **Ćwiczenia ogólnorozwojowe:**

* Marsz w miejscu (1 min.)
* Trucht w miejscu (1 min.)
* Marsz z krążeniem ramion do przodu (1 min.)
* Marsz z krążeniem ramion do tyłu (1 min.)
* Pajacyki x20
* Wyskoki do góry z przysiadu podpartego

1. **Zadania główne:**

**Skip A x10**



**Przysiady x10**



**Wykroki po x5**



 **W podporze przodem pompki (z kolanami na podłodze) x10**

 **W leżeniu tyłem, nożyce x20**

**Po ćwiczeniach napijcie się wody i umyjcie ręce.**

**Życzę Wam miłego dnia.**