Wychowanie Fizyczne

15. 04 .2020

Klasa: 4 – 8

Zadanie: 1

# Proszę przeprowadzić rozgrzewkę

# w której zawieramy ćwiczenia Aerobicznej 6 Weidera (dzień pierwszy)

# <https://www.youtube.com/watch?v=mkR1sUyppzo>

Zadanie: 2

Po dość trudnej rozgrzewce proponuję łagodniejsze ćwiczenia w formie zabawowej.

W załączniku przesyłam wam planszę do sportowej gry typu Monopoly. Postarajcie się zaprosić do zabawy kogoś z domowników lub równie dobrze możecie zagrać samemu.

Miłej zabawy ☺

Zadanie: 3

Jako zadanie dodatkowe proponuję wam aktywność na świeżym powietrzu. Postarajcie się dziś poćwiczyć rzuty na odległość piłką tenisową gdyż w najbliższym czasie będziecie wykonywać to zadanie na ocenkę ☺