

## WYCHOWANIE FIZYCZNE KLASA VII – VIII (14.12. – 18.12.2020 r.)

### 1. Ćwiczenia na śniegu i ze śniegiem (2 razy w tygodniu):

- Rzuty śnieżkami do celu
- Rzuty śnieżkami na odległość
- Lepienie bałwana
- Wydeptywanie napisów lub figur geometrycznych
- Kręgle na śniegu (ustaw plastikowe butelki na śniegu i spróbuj przewrócić jak największą ilość)



*Ruch i świeże powietrze są bardzo potrzebne do prawidłowego rozwoju*

### 2. Ćwiczenia ogólnorozwojowe z wykorzystaniem ręcznika (2 razy w tygodniu):

<https://www.youtube.com/watch?v=lyOFdiD2x9A>