

WYCHOWANIE FIZYCZNE – KLASA IV i V (26.10. – 30.10.2020 r.)

Pamiętajcie, aby podczas nauki zdalnej zadbać o sprawność fizyczną

1. Zachęcam Was do wykonania poniższych ćwiczeń gimnastycznych:

- Pajacyki – 30 powtórzeń i 25 sekund odpoczynku
- Skłony tułowia w bok – 14 powtórzeń i 20 sekund odpoczynku
- Wymachy nóg w podporze przodem – 30 powtórzeń i 25 sekund odpoczynku
- Przysiady – 12 powtórzeń i 25 sekund odpoczynku
- Pompki – 10 powtórzeń i 25 sekund odpoczynku
- Brzuski, 15 powtórzeń i 30 sekund odpoczynku

Powtórzcie te ćwiczenia dwa razy w tygodniu.

2. Proszę wejść na poniższą stronę:

<https://wordwall.net/pl/resource/900923/wychowanie-fizyczne/lekcja-wfu-w-domu-wykonaj-%C4%87wiczenia>

Wylosować 5 ćwiczeń gimnastycznych i je dokładnie wykonać

Powtórzcie losowania dwa razy w tygodniu.

POZDRAWIAM 😊