

WYCHOWANIE FIZYCZNE – KLASA IV i V (04.05. – 07.05.2021 r.)

Gry i zabawy z piłką na świeżym powietrzu.

Obejrzyj filmik, wyjdź na podwórko i zagraj w „ŚCIANÓWKĘ”:

<https://www.youtube.com/watch?v=YCvi4jTwa5o>

Ćwiczenia rozciągające całego ciała:

<https://www.youtube.com/watch?v=zKKkwGyG J4>

ROZGRZEWKA:

- Trucht
- Pajacyki
- Pajacyki skrzyżne
- Marsz
- Krążenia w przód i w tył
- Skręty

ĆWICZENIA ROZCIĄGAJĄCE WSZYSTKIE PARTIE MIĘŚNIOWE

Regularna aktywność fizyczna wpływa pozytywnie na Twoje zdrowie.