

## Lekcje na czwartek - wychowanie fizyczne dla klas 4-6.

Data-16.04.2020

W ramach godzin wychowania fizycznego wykonujesz ćwiczenia fizyczne w domu np. w swoim pokoju albo na podwórku (kiedy masz możliwość wyjścia bez kontaktu z innymi).

1. Wykonaj ćwiczenia rozciągające w miejscu (te które wykonujemy na lekcji w różnych pozycjach)
2. Wykonaj „pajacyki” –min. 30
3. Wykonaj „wejścia i zejścia” na krześle wg linku z lekcji poniedziałkowej- np. przez 1 minutę
4. Wykonaj „deskę” – min. 1 min. Jeśli nie utrzymujesz właściwej pozycji przez 1 minutę to ćwicz „deskę” codziennie.

Podaję link - <https://damianrudnik.com/lekcja-wf-w-domu-zagraj-i-cwicz-podstawowka-i-liceum/>