

## Wychowanie fizyczne dla klas 6 -8.

Data-28.04.2020

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-np. przez 1 minutę
4. Wykonaj „deskę” – min. 1 min. Jeśli nie utrzymujesz właściwej pozycji przez 1 minutę to ćwicz „deskę” codziennie.
5. Jeżeli masz piłkę do siatkówki, gumową albo inną to wykorzystaj ją do doskonalenia techniki odbić górą i dołem nad sobą, w leżeniu itp.
6. W ramach ćwiczeń rozluźniających i relaksacyjnych posprzątaj swój pokój albo swojego rodzeństwa.

Podaję link - <https://www.youtube.com/watch?v=-gucFONzzkM>