**Nauka zdalna**

**Wychowanie Fizyczne - zadania do wykonania 22.04, 23.04, 24.04**

**Klasy IV a i b (grupa dziewcząt)**

Rozpoczynamy kolejny tydzień pracy zdalnej.

Zadanie do wykonania z wychowania fizycznego:

Ćwiczenia do wykonania w tym tygodniu:

1. Rozciąganie:

<https://www.youtube.com/watch?v=Gv1yQItG_Fg>

1. Lekcja aerobiku

Aerobik to ćwiczenia przy muzyce, które możesz wykonywać w domu! Dla początkujących najlepiej nadaje się aerobik, który stopniowo przyzwyczaja ciało do wysiłku i nie stwarza ryzyka kontuzji. Zobacz trening aerobiku na wideo:

<https://www.youtube.com/watch?v=72IVxgdhvGg>

1. Na poprzedniej lekcji poznałaś zasady piłki koszykowej, dziś - rzuty do kosza: <https://www.youtube.com/watch?v=DJWS4b4AItQ>

Pamiętaj o właściwym stroju.

Wszystkie ćwiczenia wykonuj w miarę swoich możliwości.

Pozdrawiam Was serdecznie!

Elżbieta Stańczyk