Wszyscy mamy nadzieję na szybki powrót do zajęć wychowania fizycznego w szkole, ale pamiętajcie, że najważniejsze teraz jest zdrowie Wasze i Waszych bliskich, dlatego dbajcie o siebie, zdrowo się odżywiajcie, stosujcie się do ogólnych zaleceń i „zostańcie w domu” .

*Zagadnienia do realizacji:*

27.04 2020r

Kl.V b cała klasa, VIab DZ,

1. Temat: Poznajemy ćwiczenia korygujące postawę ciała.

Możecie podczas ćwiczeń wykorzystać podany link <https://www.youtube.com/watch?v=T0dL1mmk3Qo>

-I Pamiętajcie, aby ćwiczenia korekcyjne wykonywać bardzo dokładnie.

Kl.VIIab DZ. VIIIb cała klasa

1. Temat: Ćwiczenia z przyborem nietypowym.

Do ćwiczeń spróbujcie wykorzystać przybory, które macie w domu np. plastikowa butelka napełniona wodą, balony, gazeta itp.

<https://www.youtube.com/watch?v=eCEJRfH01EQ>

28.04.2020 r.

Kl.VIIIb cała klasa

Temat: Doskonalenie siły mięśni brzucha.

Przesyłam Wam trening do zrobienia w domu, to tylko pół godziny!

<https://www.youtube.com/watch?v=VnDXI04Wkvc>

kl.Vab DZ.

Temat: Ćwiczenia przy muzyce.

 Przedstawiam Wam dwa zestawy ćwiczeń do wyboru (zumba). <https://www.youtube.com/watch?v=TI-Thsr9VFA>

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

KLVIIb cała klasa

 **TEMAT: Ćwiczenia przy muzyce.**

Wykonajcie dowolne ćwiczenia przy ulubionej muzyce. Możecie skorzystać z propozycji: <https://www.youtube.com/watch?v=oBm5En379vc>

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

<https://www.youtube.com/watch?v=Df3nSB1p9Eo>

29.04.2020r kl.Vab DZ, VIab DZ, Vb cała klasa

 **TEMAT: Kształtujemy skoczność podczas zabawy ze skakankami.**

Wykonaj kilka serii skoków na skakance

<https://www.youtube.com/watch?v=UkgeLia0goE>

Stretching- rozciąganie całego ciała

<https://www.youtube.com/watch?v=TeLIWjwN_8k>

kl.VIIab DZ

 TEMAT. **Ćwiczenia na zdrową i smukłą sylwetkę**

<https://www.youtube.com/watch?v=Tta1Jx8wiio>