**Nauka zdalna**

**Wychowanie Fizyczne - zadania do wykonania w dniu 25.03 - 27.03**

**Klasy IV a i b (grupa dziewcząt)**

Drodzy uczniowie, musimy pozostać w domu, do minimum ograniczać aktywność fizyczną na zewnątrz. Tę niecodzienną sytuację odczuwacie najbardziej Wy, drodzy uczniowie. Dlatego przygotowałam dla Was kilka prostych rozwiązań.

Zadanie do wykonania z wychowania fizycznego:

1. Wykonaj proste ćwiczenia gimnastyczne wykorzystując ćwiczenia, które wykonywałes na lekcji wychowania fizycznego (możesz wykonywać je przy muzyce, którą lubisz)

Możesz wykorzystać ćwiczenia z linka:

<https://www.youtube.com/watch?v=NOp-2KeuqN8&feature=emb_logo>

Wszystkie ćwiczenia wykonuj w miarę swoich możliwości

1. Zapoznaj się z zasadami gry w piłkę ręczną dziewcząt. W tym tygodniu będzie to technika chwytów w piłce ręcznej:

<https://www.youtube.com/watch?v=6T1dBroSfUY>

Pozdrawiam Was serdecznie!

Elżbieta Stańczyk