**Nauka zdalna**

**Wychowanie Fizyczne - zadania do wykonania w dniu 1.04, 2.04, 3.04**

**Klasy IV a i b (grupa dziewcząt)**

Rozpoczynamy kolejny tydzień pracy zdalnej.

Zadanie do wykonania z wychowania fizycznego:

1. Gimnastyka - powtórz ćwiczenia, które proponowałam Ci w zeszłym tygodniu. Możesz skorzystać z ćwiczeń, które proponuje nam Narodowy fundusz zdrowia:

<https://www.youtube.com/watch?v=AXeGwLH9m2g>

1. Piłka ręczna - w tym tygodniu poznajemy technikę podań i rzutów

<https://www.youtube.com/watch?v=TlRHuxbD61g>

1. Poznaj zasady zdrowego żywienia

<https://www.youtube.com/watch?v=TlRHuxbD61g>

Pamiętaj o ważnym aspekcie jakim jest sen i właściwa dieta.

Pozdrawiam Was serdecznie!

Elżbieta Stańczyk