**Nauka zdalna**

**Wychowanie Fizyczne - zadania do wykonania 29.04**

**Klasy IV a i b (grupa dziewcząt)**

Rozpoczynamy kolejny tydzień pracy zdalnej.

Zadanie do wykonania z wychowania fizycznego:

Ćwiczenia do wykonania w tym tygodniu:

Kontynuujemy lekcję aerobiku

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>

Pamiętaj o właściwym stroju.

Wszystkie ćwiczenia wykonuj w miarę swoich możliwości.

Pozdrawiam Was serdecznie!

Elżbieta Stańczyk