**WYCHOWANIE FIZYCZNE – chłopcy 01.06. – 05.06.2020r.**

Krzysztof Lewiński

UWAGA – każdy przed przystąpieniem do ćwiczeń przeprowadza 5 minutową indywidualną rozgrzewkę w miejscu

( ćwicz według swoich sił i możliwości)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Klasa VII ab | | |
| 1 | 01.06.  2020r. | Zajęcia sportowo – rekreacyjne – wykonaj dowolną aktywność ruchową (30 min) według własnych zainteresowań i potrzeb (rower, rolki, spacer, marszobieg, bieg, itp.). |
| 2 | 02.06.  2020r. | Na *YouTube* – Ćwiczenia w domu z przyborami domowymi.  Dbaj o zdrowie, ćwicz. 15:46 min. |
| 3 | 04.06.  2020r. | Na *YouTube* – Zdalna lekcja wf nr. 2 – ćwiczenia z butelkami  8:30 min. |
| 4 | 05.06.  2020r. | Na *YouTube* – Wf w domu – technika rzutu do kosza 8:41 min. |