**WYCHOWANIE FIZYCZNE – chłopcy 04.05. – 08.05.2020r.**

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 | 04.05.  2020r. | Indeks sprawności fizycznej – szybkość. Próba i sposób jej wykonania – biegnij szybko w miejscu przez 10 sekund wysoko unosząc kolana i klaszcząc pod uniesioną nogą. Policz liczbę klaśnięć (**liczbę klaśnięć prześlij na adres**: [psp.nm.wf.edb@wp.pl](mailto:psp.nm.wf.edb@wp.pl)  **lub na Messenger** (Krzysztof Lewiński) **podpisując się imieniem i nazwiskiem oraz klasą**) |
| 2 | 05.04.  2020r. | Na *YouTube* – ćwiczenia z krzesłem – rozgrzewka dla wszystkich  5:51 min. |
| 3 | 07.05.  2020r. | Na *YouTube* – ćwiczenia z krzesłem – trening wzmacniający  5:36 min. |
| 4 | 08.05.  2020r. | Zajęcia sportowo – rekreacyjne – wykonaj dowolną aktywność ruchową (30 min) według własnych zainteresowań i potrzeb (rower, rolki, spacer, marszobieg, bieg, itp.). |

**WAŻNE:** liczbę klaśnięć należy odesłać do 08.05.2020r. (do piątku)