**WYCHOWANIE FIZYCZNE – chłopcy 06.04 – 08.04.2020r.**

Krzysztof Lewiński

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

( ćwicz według swoich sił i możliwości)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Klasa IVa | | |
| 1 | 06.04.  2020r. | Na *YouTube* – Pobudka – trening rano, poranna gimnastyka 2  24:46min. |
| 2 | 07.04.  2020r. | Na *YouTube* – WF w domu – 16 wyzwań siatkarskich  13:48 min. |