**WYCHOWANIE FIZYCZNE – chłopcy 11.05. – 15.05.2020r.**

Krzysztof Lewiński

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

Pamiętaj o obuwiu sportowym.

( ćwicz według swoich sił i możliwości)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Klasa VII ab | | |
| 1 | 11.05.  2020r. | Lekka atletyka – skok w dal z miejsca. Wykonaj trzy próby skoku w dal z miejsca: stań w małym rozkroku z ustawionymi równolegle stopami przed wyznaczoną linią. Następnie pochyl tułów, ugnij nogi (półprzysiad) z równoczesnym zamachem obu rąk dołem w tył, po czym wykonaj wymach rąk w przód i odbij się jednocześnie od podłoża skacząc jak najdalej w przód. Zmierz długość najdłuższego skoku **w centymetrach** i **prześlij na adres**: [psp.nm.wf.edb@wp.pl](mailto:psp.nm.wf.edb@wp.pl) lub Messenger (Krzysztof Lewiński) **podpisując się imieniem i nazwiskiem oraz klasą**. |
| 2 | 12.04.  2020r. | Na *YouTube* – WF w domu – koszykówka – doskonalenie techniki  3:36 min. |
| 3 | 14.05.  2020r. | Na *YouTube* – WF w domu. Koszykówka – ćwiczenia oswajające  z piłką 6:50 min. |
| 4 | 15.05.  2020r. | Zajęcia sportowo – rekreacyjne – wykonaj dowolną aktywność ruchową (30 min) według własnych zainteresowań i potrzeb (rower, rolki, spacer, marszobieg, bieg, itp.). |

**WAŻNE:** długość skoku należy odesłać do 15.05.2020r. (do piątku)