**WYCHOWANIE FIZYCZNE – chłopcy 15.04 – 17.04.2020r.**

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 | 16.04.  2020r. | Na *YouTube* – WF online w domu II ćwiczenia na 5 dni tygodnia  ( różne dyscypliny) 7:43 min |
| 2 | 17.04.  2020r. | Na *YouTube* – WF w domu – 16 wyzwań siatkarskich  13:48 min. |