**WYCHOWANIE FIZYCZNE – chłopcy 18.05. – 22.05.2020r.**

Krzysztof Lewiński

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

( ćwicz według swoich sił i możliwości)

Pamiętaj o obuwiu sportowym.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Klasa VII ab | | |
| 1 | 18.05.  2020r. | Sprawdzenie siły mięśni brzucha „deska” – plank.  Obejrzyj na *You Tube:* Jak wykonać „deskę” (<https://www.youtube.com/watch?v=MWgyMO9ACAQ> ) . Wykonaj próbę **, czas (w sekundach)** **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 | 19.04.  2020r. | Na *YouTube* – Trening piłkarski w domu – Doskonalenie kontroli  nad piłką 6:09 min. |
| 3 | 21.05.  2020r. | Na *YouTube* – Lekcja wf w domu – Piłka nożna  6:06 min. |
| 4 | 22.05.  2020r. | Zajęcia sportowo – rekreacyjne – wykonaj dowolną aktywność ruchową (30 min) według własnych zainteresowań i potrzeb (rower, rolki, spacer, marszobieg, bieg, itp.). |

**WAŻNE:** wynik w sekundach należy odesłać do 22.05.2020r. (do piątku)