WYCHOWANIE FIZYCZNE DZIEWCZĄT KLASY VI

20-24 KWIETNIA 2020 r.

20.04.2020 r

Ćwiczenia ogólnorozwojowe. ( wykonaj trening <https://youtu.be/Zg4JkJaQqAk> )

21.04.2020 r.

Bezpieczna aktywność fizyczna nad wodą i w górach.

**PRZECZYTAJ I WEŹ SOBIE DO SERCA !**

* W górach chodzimy tylko po wyznaczonych szlakach turystycznych.
* W wyższe partie gór mogą chodzić tylko osoby odpowiednio przygotowane do takiej formy turystyki.
* W czasie burzy należy jak najszybciej schodzić ze szczytów i miejsc odsłoniętych.
* Zawsze należy mieć odpowiedni strój, ze szczególnym wskazaniem na właściwe obuwie.
* Korzystamy z akwenów wodnych, na których są ratownicy i wyznaczone kąpieliska.
* Bezwzględnie stosujemy się do wszystkich zasad regulaminu korzystania z kąpieliska.
* Nie przeceniamy swoich umiejętności pływackich.

22.04.2020 r.

Ćwiczenia ogólnorozwojowe. ( po krótkiej rozgrzewce wykonaj kilka swoich ulubionych ćwiczeń )

24.04.2020 r.

Gimnastyka poranna. ( wykonaj trening <https://youtu.be/NOp-2KeuqN8> )

Podczas treningów możesz ćwiczyć swoim tempem.