**WYCHOWANIE FIZYCZNE – chłopcy 25.05. – 29.05.2020r.**

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 | 25.05.  2020r. | Na *YouTube* – Kształtowanie ogólnej sprawności fizycznej z piłką  3:38 min. |
| 2 | 26.04.  2020r. | Na *YouTube* – Koszykówka w domu – lekcja wf w domu 5:43 min. |
| 3 | 28.05.  2020r. | Na *YouTube* – Lekcja wf – doskonalenie kozłowania 5:36 min. |
| 4 | 29.05.  2020r. | Zajęcia sportowo – rekreacyjne – wykonaj dowolną aktywność ruchową (30 min) według własnych zainteresowań i potrzeb (rower, rolki, spacer, marszobieg, bieg, itp.). |