WYCHOWANIE FIZYCZNE DZIEWCZĄT KLASA IV

30 MARCA – 3 KWIETNIA 2020 r.

30.03.2020 r.

Leżenie przewrotne i przerzutne. (zrób krótką rozgrzewkę przed wykonaniem ćwiczeń, jeżeli nie pamiętasz terminologii ćwiczeń – patrz internet )

31.03.2020 r.

Ćwiczenia skocznościowe. (skoki na prawej i lewej nodze , skoki obunóż, przez niskie przeszkody, skoki na skakance, pamiętaj o rozgrzewce )

02.04.2020 r.

Aktywność fizyczna i jej wpływ na zdrowie. ( napisz kilka zdań na ten temat, zachowaj notatkę do sprawdzenia )

03.04.2020 r.

Improwizacja ruchowa do wybranej muzyki. ( poruszaj się do ulubionej muzyki )