WYCHOWANIE FIZYCZNE DZIEWCZĄT ORAZ KLASA VIII a

**KLASA IV**

26.03.2020 r.

Test Ruffiera – Wikipedia (spróbuj wykonać test przy pomocy kogoś dorosłego, możesz korzystać z innych źródeł informacji).

27.03.2020 r.

Przewrót w przód z różnych pozycji wyjściowych. ( np. z przysiadu do przysiadu, z klęku ze stania; zrób odpowiednią rozgrzewkę, ćwicz pod nadzorem rodziców )

**KLASA V**

25.03.2020 r.

Ćwiczenia mięśni posturalnych i ćwiczenia koordynacji ruchowej. (wykonaj kilka ćwiczeń, korzystaj z dostępnych CI źródeł informacji )

26.03.2020 r.

Przewroty w przód i w tył z różnych pozycji wyjściowych. ( np. przewrót w tył z przysiadu , z siadu, przewrót w przód z przysiadu, klęku, ze stania )

27.03.2020 r.

Leżenie przewrotne i przerzutne. ( jeżeli nie pamiętasz skorzystaj z internetu ).

**KLASA VI**

25.03.2020 r.

Ćwiczenia mięśni posturalnych i ćwiczenia koordynacji ruchowej. (wykonaj kilka ćwiczeń, korzystaj z dostępnych CI źródeł informacji )

27.03.2020 r.

Doskonalenie przewrotu tył z przysiadu do przysiadu podpartego. (zrób odpowiednią rozgrzewkę )

**KLASA VII**

26.03.2020 r.

Organizacja aktywnych form spędzania czasu wolnego. ( zorganizuj dowolną formę ruchu dla siebie i swoich bliskich )

27.03.2020 r.

Aerobic – ćwiczenia przy muzyce.

**KLASAVIII**

25.03.2020 r.

Ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha. ( wykonaj kilka ćwiczeń )

26.03.2020 r.

Wzmacnianie mięśni rąk i obręczy barkowej. ( wykonaj znane Ci ćwiczenia lub skorzystaj z internetu )

W razie pytań jestem dostępna pod adresem : **ludka9@wp.pl**