Krzysztof Lewiński email kontaktowy dla uczniów:

psp.nm.wf.edb@wp.pl

**WYCHOWANIE FIZYCZNE CHŁOPCY**

**25.03.2020r.**

**Kl. VI ab**

Gimnastyka ogólnorozwojowa – po solidnej rozgrzewce ćwiczenia gimnastyczne na wszystkie partie mięśniowe wg możliwości i potrzeb uczniów.

**Kl. V ab**

Gimnastyka ogólnorozwojowa – rozgrzewka plus podstawowe ćwiczenia gimnastyczne wg możliwości i potrzeb uczniów.

**26.03.2020r.**

**Kl. V ab**

Ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha – po rozgrzewce przypominamy sobie wszystkie poznane ćwiczenia kształtujące mięśnie brzucha następnie kończymy 2 próbami skłonów tułowia przez 30 sek.(tak jak na sprawdzianie)

**Kl. IV a**

Gimnastyka ogólnorozwojowa – rozgrzewka plus podstawowe ćwiczenia gimnastyczne wg możliwości i potrzeb uczniów.

**Kl. VII ab**

Gimnastyka ogólnorozwojowa – po solidnej rozgrzewce ćwiczenia gimnastyczne na wszystkie partie mięśniowe wg możliwości i potrzeb uczniów.

**27.03.2020r.**

**Kl. V ab**

Na YouTube – ćwiczenia piłkarskie dla dzieci – trening w domu 3min 9 sek. x 3

**Kl. IV a**

Na YouTube – ćwiczenia piłkarskie dla dzieci – trening w domu 3min 9 sek. x 3

**Kl. VI ab**

Ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha – po rozgrzewce przypominamy sobie wszystkie poznane ćwiczenia kształtujące mięśnie brzucha następnie kończymy 2 próbami skłonów tułowia przez 30 sek.(tak jak na sprawdzianie)

**Kl. VII ab**

Ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha – po rozgrzewce przypominamy sobie wszystkie poznane ćwiczenia kształtujące mięśnie brzucha następnie kończymy 2 próbami skłonów tułowia przez 30 sek.(tak jak na sprawdzianie)