WYCHOWANIE FIZYCZNE – klasa 5

Program zmodyfikowany i dostosowany do aktywności w domu lub na podwórku

Kliknij w niebieski wyraz w kolumnie ćwiczenia by zobaczyć film.

Wszystkie ćwiczenia ulubione możesz wykonywać codziennie; wracaj do nich kiedy chcesz; wzmacniaj, rozwijaj, działaj, ćwicz w przerwie między nauką.

DZIEŃ TYGODNIA	TEMAT LEKCJI	ĆWICZENIA-LINKI	UWAGI; INFORMACJE
18.05.2020 Poniedziałek	Zajęcia online	-	-
20.05.2020 Środa	Ćwiczenia gimnastyczne ramion, nóg i tułowia.	https://www.youtube.com/watch?v=NVVX_2OmH3g	Dostosuj ćwiczenia do swoich możliwości. Pamiętaj o rozgrzewce.
21.05.2020 Czwartek	Zajęcia online	-	-
22.05.2020 Piątek	Kształtujemy skoczność. Gra w klasy.	https://www.youtube.com/watch?v=6RP0R4c7EXE	Dostosuj ćwiczenia do swoich możliwości. Pamiętaj o rozgrzewce.

Pamiętaj!!! Ruch to zdrowie☺