

Cały poniższy materiał przeznaczony jest dla klas 4,5 przy czym zostawiam Państwu dowolność kiedy zostanie on zrealizowany. W przypadku jakichkolwiek wątpliwości co do wykonania ćwiczenia proszę o kontakt pod numerem telefonu 690-195-710 lub za pośrednictwem Messengera(Olo Buńko) lub email(drakkarnoir1975@wp.pl) , życzę wytrwałości i dużo zdrowia ,pozdrawiam.

BLOK 1

MOTORYKA

1. MISIEK TYŁEM https://www.youtube.com/watch?v=U_PPri66bFM
2. WGS <https://www.youtube.com/watch?v=y0hSd13vOdQ>
3. POMPKA Z ROTACJĄ <https://www.youtube.com/watch?v=RzcfawhEiIM>
4. WYKROK W TYŁ <https://www.youtube.com/watch?v=KuUDtDZt4cU>
5. PODPÓR PRZÓD + RĘCE NAD GŁOWĘ <https://www.youtube.com/watch?v=C-Wf9mkRjd8>
6. SKIP „C” <https://www.youtube.com/watch?v=M2Iz4Bf0EG8>

BLOK 2

TEORIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

Proszę wirtualnie się przespacerować po Muzeum Sportu i Turystyki w Warszawie.

<https://www.muzeumsportu.waw.pl/360/>

BLOK 3

WIEDZA

- 1.WŁASNY NAPÓJ IZOTONICZNY https://www.youtube.com/watch?v=Gx9P_A5oIEY
- 2.SEN MŁODEGO PIŁKARZA <https://www.youtube.com/watch?v=H4Ddmwgd7-Q>

BEZPIECZEŃSTWO I ZDROWIE JEST NAJWAŻNIEJSZE!

Pamiętaj ćwicz w domu lub na terenie domu, nie spotykaj się ze znajomymi, dbaj o higienę i często myj ręce wodą z mydłem. Pamiętaj, że to również od Ciebie zależy, czy wirus będzie rozprzestrzeniał się dalej!