

WYCHOWANIE FIZYCZNE KL. 7-8

Data: 18.05.2020r.

Temat: Doskonalenie sprawności motorycznej.

Oto zestaw ćwiczeń, które dzisiaj wykonaj. Pamiętaj dostosuj strój do zajęć ruchowych wykonywanych w pomieszczeniu - **strój sportowy** obowiązuje na każdym naszych zajęciach :)



Na dzisiejszych zajęciach będziemy wspólnie doskonalić sprawność motoryczną. Będzie nam dzisiaj potrzebna **jedna plastikowa butelka** (pamiętaj, żeby podczas ćwiczeń butelka była dobrze zakręcona). Wśród ćwiczeń, które są do wykonania znajdziecie ćwiczenie „**przenoszenie butelki z rąk do nóg**” (przy tym ćwiczeniu uważajcie, żeby butelka nie wypadła Wam z nóg i nie uderzyła Was). **Jeśli jakieś ćwiczenie sprawi Wam kłopot, pomińcie je i przejdźcie do następnego.**

Proszę o skopiowanie linku i wklejenie do przeglądarki.

<https://www.youtube.com/watch?v=mLYMyo0ztxk>

Miłej i bezpiecznej zabawy :)

Pozdrawiam