

## WYCHOWANIE FIZYCZNE KL. 7-8

Data: 1.06.2020r

Temat: **Propozycja ćwiczeń na domowe wychowanie fizyczne.**

Moi drodzy doskonale wiem, że opisywanie ćwiczeń dla niektórych z Was jest formą mało czytelną dlatego dziś poniżej załączam linki do 3 filmików. Przedstawiają one ćwiczenia na rozgrzewkę, część główną i zakończenie jednostki ćwiczeniowej. Możecie jednorazowo wykorzystać wszystkie trzy filmiki lub rozłożyć sobie je w czasie.

Linki do ćwiczeń:

1. Rozgrzewka : [https://www.youtube.com/watch?v=SGuKDNvBo\\_U&t=81s](https://www.youtube.com/watch?v=SGuKDNvBo_U&t=81s)
2. Część główna : <https://www.youtube.com/watch?v=eiHGj8Tuo-I>
3. Na zakończenie : <https://www.youtube.com/watch?v=zn9M1BADSpw>

Pamiętajcie, że tak naprawdę każda forma ruchu jest dobra. Skaczcie na skakance, róbcie brzuszki, przejdźcie na czworaka całe mieszkanie 😊

**Wszystkim Wam z okazji DNIA DZIECKA życzę wszystkiego co najlepsze !!!**

Pozdrawiam serdecznie 😊