

WYCHOWANIE FIZYCZNE

KLASA III a

15-19.06.2020 r.

Temat 1: Gry i zabawy doskonalące umiejętności lekkoatletyczne. Ćwiczenia bieżne i skoczne.

W ramach dzisiejszego tematu przedstawiam Wam grę planszową, która mam nadzieję, połączy przyjemne z pożytecznym, czyli dobrą zabawę z aktywnością fizyczną.

Materiał filmowy:

https://grazipo.pl/?fbclid=IwAR17JojgB0758MIU9Pzfmph5zbQ1rsSXqfeQPfUj fD_8eQd-tXLCLZzqiwg

Temat 2: Ćwiczenia ogólnorozwojowe z piłką.

Drodzy uczniowie, na dzisiejszej lekcji proponuję Wam wykonanie ćwiczeń ogólnorozwojowych z piłką. Możecie wykorzystać dowolną piłkę, jaką posiadacie w domu. W linku poniżej znajdziecie wiele ćwiczeń ogólnorozwojowych, jakie możecie wykonać w domu.

Materiał filmowy:

<https://www.youtube.com/watch?v=OFNJYSN0ZIU>

Ćwiczenia wykonujemy tylko i wyłącznie pod opieką i przy asekuracji rodziców/opiekunów.

Pozdrawiam