

Dodatkowe zajęcia z wychowania fizycznego

(uczniowie zapisani do p. Graczyka na zajęcia)

(gry i zabawy zręcznościowe)

KLASA IIb (23.04.2020r.)

KLASA IIa (24.04.2020r.)

Kształtowanie ogólnej sprawności fizycznej z piłką.

Jesteście już przygotowani do wykonania kolejnych zadań, tym razem z piłką. Poniżej zamieszczam filmik, na którym znajdziecie przykłady ćwiczeń z piłką (może to być dowolna piłka). Postarajcie się wykonać wszystkie ćwiczenia, ale jeśli jakieś ćwiczenie jest za trudne to omińcie je i zróbcie następne. Nie musicie wykonywać wszystkich ćwiczeń. Możecie wybrać sobie ćwiczenia, które Wam się spodobały. Ćwicz tyle, ile jesteś w stanie, w miarę swoich możliwości.

Pamiętajcie o bezpieczeństwie podczas ćwiczeń – dostosuj czas trwania ćwiczenia do własnej kondycji, jeśli ćwiczysz na parkiecie zdejmij skarpetki by się nie poślizgnąć, zapewnij sobie odpowiednio dużo miejsca, podczas przerw pij wodę.

<https://youtu.be/-DhQ23yVDrE> –kliknij

**WAŻNE – zawsze ćwicz gdy w domu są rodzice – zakaz wykonywania
ćwiczeń pod nieobecność rodziców.**

Pozdrawiam Tomasz Graczyk