

WYCHOWNIE FIZYCZNE

KLASA IV

TERMIN: 08.04.2020r.

Temat: Ćwiczenia wzmacniające na własnym ciężarze ciała.

Strona, która pomoże Ci w ćwiczeniach:

<https://damianrudnik.com/lekcja-wf-w-domu-zagraj-i-cwicz-podstawowka-i-liceum/>

1. **Rozgrzewka.** (7 - minut rozgrzewki)

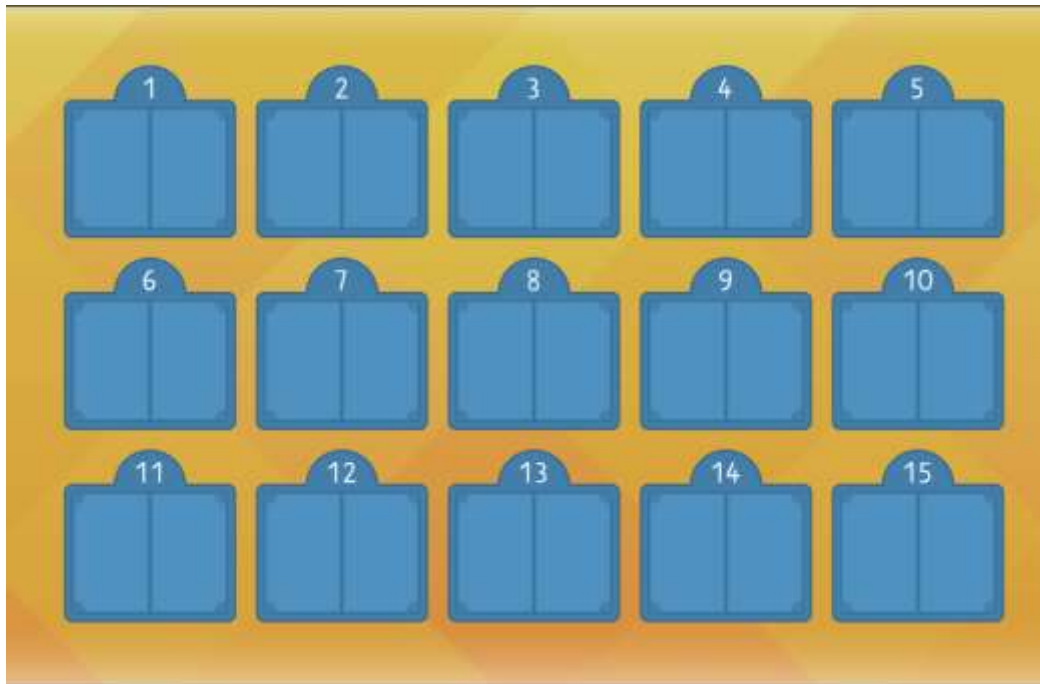
2. **Zagraj w grę nr 1 – RULETKA.**

Wykonuj ćwiczenia łącznie przez 6 minut (czas w górnym lewym rogu).
Gdy czas minie zrób 3 minuty przerwy i przejdź do kolejnej gry.



3. Zagraj w grę nr 2 – ODKRYJ KARTĘ I ĆWICZ.

Odkryj 10 kart. Po każdym ćwiczeniu zrób 20 sekund przerwy. Po wykonaniu 10 ćwiczeń zrób 3 minuty przerwy i przejdź do gry nr 3.



4. Zagraj w grę nr 3 – ROZDAJ KARTĘ I ĆWICZ.

Rozdaj kartę i ćwicz, po każdym ćwiczeniu zrób 20 sekund przerwy. Po wykonaniu 10 ćwiczeń trening się zakończy !



Powodzenia 😊

Tomasz Kowalczyk