

TEMAT 3:

Ćwiczenia siatkarskie
w domu.

Drodzy Uczniowie!

Proszę Was o zapoznanie się z prostymi ćwiczeniami siatkarskimi. Możecie wykorzystać inną niż na filmie lekką piłkę. Link do filmu:

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



TEMAT 4:

Ćwiczenia ogólnorozwojowe

kształtujące wybrane cechy
motoryczne.

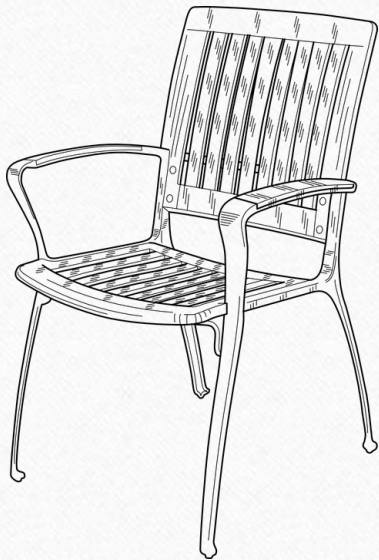
A teraz na wesoło- ćwiczenia ogólnosprawnościowe z krzesłem i plecakiem!

Proszę, żebyście zapoznali się z
poniższymi zadaniami. Przygotujcie
stabilne krzesło i Wasz szkolny plecak,
lekko obciążony- np. włóżcie tam 3
lub 4 grubsze książki. Powodzenia! 😊



Link do zadań:

[https://padlet.com/antoninak1/
huv76syy04wufrdc](https://padlet.com/antoninak1/huv76syy04wufrdc)



Projekt opracowany przez Nauczyciela Wychowania Fizycznego SP w
Masłowicach - Radosław Brożyna

Grafika pochodzi ze strony <https://pixabay.com/pl/> .