17.04.2020

**Zachęcam do ćwiczeń**

Temat: Rower lub rolki. Nauka jazdy.

W ramach lekcji Wychowania Fizycznego poniższego zachęcam Was do aktywności fizycznej na zewnątrz ( na swoim podwórku).

Przygotujcie sprzęt który posiadacie – rower, rolki lub hulajnogę i poćwiczcie na nim ☺

**Nauka jazdy na rolkach :**

<https://www.youtube.com/watch?v=hd4qHxi7Lvo>

**Zasady jazdy na rowerze:**

<https://www.youtube.com/watch?v=s226DAOFUw8>

Dla osób które dobrze radzą sobie z jazdą na rowerze polecam obejrzeć filmik poniżej i wykonać podobny tor ☺

**Tor przeszkód na rowerze:**

<https://www.youtube.com/watch?v=T2G4CiEdUrM>

Po wykonaniu ćwiczeń proszę o wpisanie tematu lekcji do dziennika aktywności. Proszę pamiętać o stroju sportowym, miłej zabawy ☺