2.04.2020

**Zachęcam do ćwiczeń w domu**

Temat: O swoje zdrowie trzeba dbać, by już się chorób nie bać!

Mam proste zadanie dla Ciebie!

W przerwie między lekcjami wykonaj zadanie z wychowania fizycznego.

Rozwiąż krzyżówkę i wykonaj wszystkie ćwiczenia z krzyżówki po 10razy.

Czerwone pole to hasło krzyżówki. Jest to dyscyplina sportu. Jaka? Oczekuję na Twoją odpowiedz w dzienniku aktywności w rubryce „zadania”.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | 1 |  |  |  |
|  | 2 |  |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |  |  |  |

1…………….. z wysokim unoszeniem kolan i uderzaniem piętami o pośladki.

2…………….. tułowia w przód z dotknięciem rękoma do podłogi

3. Hop do góry, mogą być na jednej nodze.

4. Skłony w przód w leżeniu na plecach.

Chętni mogą dalej ćwiczyć układ taneczny

<https://www.youtube.com/watch?v=_niF6s8tbZE> (skopiuj link )

druga część układu <https://www.youtube.com/watch?v=I7IvmkNZ7vs&t=475s>

Po powrocie do szkoły będzie można zaprezentować taniec na ocene. ( CHĘTNI)

Proszę pamiętać o stroju sportowym, miłej zabawy ☺