

## Wychowanie fizyczne część 4

Proszę o uzupełnienie prac przez osoby które jeszcze ich nie nadesłały.

Poniżej zamieszczam linki do filmów dla wszystkich klas. Proszę wykonywać ćwiczenia w nich zawarte dostosowując je do swoich możliwości lokalowych. Wykorzystujemy to co mamy czyli jakkolwiek piłkę bądź inny przedmiot mogący ją zastąpić. Jeżeli nie mamy osoby współćwiczącej (rodzeństwo, rodzice) wykonujemy te elementy ćwiczenia które jesteśmy w stanie wykonać sami. Ćwiczenia proszę wykonywać jedynie na prywatnym terenie pod żadnym pozorem nie korzystać z przestrzeni publicznej. Zachęcam do kontaktu na adres email: [stafisz.krzysztof@gmail.com](mailto:stafisz.krzysztof@gmail.com) możemy skonsultować każdy problem oraz pomysł.

27.04.20

Domowa siłownia- ćwiczenia z wykorzystaniem krzesła

NA początek rozgrzewka: <https://www.youtube.com/watch?v=PAUmNKJNPsA>

A następnie część główna: <https://www.youtube.com/watch?v=DP5Gib9SXo8>

28.04.20

Ćwiczenia koordynacyjne z piłeczką

Rozgrzewka: <https://www.youtube.com/watch?v=oBm5En379vc&t=2s>

Część główna: <https://www.youtube.com/watch?v=aa7RDH3sHpk>

30.04.20

Ćwiczenia ogólnorozwojowe z wykorzystaniem domowych mebli.

[https://www.youtube.com/watch?v=SGuKDNvBo\\_U&t=27s](https://www.youtube.com/watch?v=SGuKDNvBo_U&t=27s)

następnie

<https://www.youtube.com/watch?v=MeqibyWuoZ8>