

## Wychowanie fizyczne klasa IV

Tematyka zajęć z wychowania fizycznego za okres : 22 – 25 czerwca 2020r.

1. 22.06.2020r. (pon.)

Temat : Progresywne ćwiczenia naciągające, przygotowujące ciało do zwiększonej aktywności fizycznej cz. II

2. 23.06.2020r. (wt.)

Temat: Trening interwałowy oraz prezentacja sylwetki Janusza Kusocińskiego.

3. 25.06.2020r. (czw.)

Temat : Podstawowa pozycja w Animal Flow (pozycja małpy). Otwieranie klatki piersiowej, mobilizacje kręgosłupa, wzmacnianie kończyn dolnych. Odwracanie nawykowego zamykania klatki piersiowej .