

Tematyka lekcji z wychowania fizycznego w klasie IV w okresie od 08.06. do 12.06.2020r.

08.06.2020r. - poniedziałek

Temat : Ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała w leżeniu.

*Ćwiczenia korekcyjne dla uczniów ambitnych, gotowych poznać swoje ciało.
Nauka techniki prawidłowego oddechu.*

09.06.2020r. - wtorek

Temat : Trening ABS - wzmacnianie mięśni brzucha

8 ćwiczeń wzmacniających mięśnie brzucha. W każdej serii 45 sekund pracy, 15 sekund odpoczynku.

Tematyka lekcji i szczegółowe omówienie zajęć dla uczniów w wiadomościach w dzienniku elektronicznym wraz z aktywnym linkiem udostępnianym uczniom do filmów z demonstracją ćwiczeń na platformie e-wychowanie fizyczne – lekcje w-f w domu.