

<b>Poniedziałek 6.04.2020</b>	
Temat:	<b>Ćwiczenia wzmacniające i ogólnorozwojowe</b>
Treści kształcenia:	1) ćwiczenia siłowe na ciężarze własnego ciała 2) ćwiczenia koordynacyjne 3) ćwiczenia na spostrzegawczość
Materiały i ćwiczenia:	Każde zadanie poprzedzają Państwo rozgrzewką: *20 pajacyków normalnych *20 pajacyków do przodu *20 pajacyków na zmianę *10 przysiadów *W podporze praca nóg do klatki piersiowej x10 na nogę *W leżeniu na plecach unoszenie bioder do napięcia pośladków x 20 (nogi ugięte w kolanach blisko pośladków)  <p style="text-align: center;"><b>Zadanie główne:</b></p> Wykonaj zadanie z pliku: sportowe abecadło

<b>Wtorek 07.04.2020</b>	
Temat:	<b>Ćwiczenia wzmacniające i ogólnorozwojowe</b>
Treści kształcenia:	1) ćwiczenia siłowe na ciężarze własnego ciała 2) ćwiczenia koordynacyjne
Materiały i ćwiczenia:	Każde zadanie poprzedzają Państwo rozgrzewką: *20 pajacyków normalnych *20 pajacyków do przodu *20 pajacyków na zmianę *10 przysiadów *W podporze praca nóg do klatki piersiowej x10 na nogę *W leżeniu na plecach unoszenie bioder do napięcia pośladków x 20 (nogi ugięte w kolanach blisko pośladków)  <p style="text-align: center;"><b>Zadanie główne:</b></p> Wykonaj zadanie z pliku: sportowa ruletka

Środa 08.04.2020

Temat:	Ćwiczenia wzmacniające i ogólnorozwojowe
Treści kształcenia:	1) ćwiczenia siłowe na ciężarze własnego ciała 2) ćwiczenia koordynacyjne 3) ćwiczenia na spostrzegawczość
Materiały i ćwiczenia:	<p>Do gry potrzebne będą: pionki w liczbie odpowiadającej liczbie graczy, kostka.</p> <p style="text-align: center;"><b>Zadanie główne:</b> Wydrukuj lub przerysuj i rozegraj grę sportową z całą rodziną!</p> <p><b>START</b> 1 minuta biegu w miejscu i 15 pajacyków na rozgrzewkę</p> <p><b>WRÓC NA START</b></p> <p><b>1 POLE DO PRZODU</b></p> <p><b>COFNIJ SIĘ O 2 POLA</b></p> <p><b>META</b> na koniec wykonaj jaskółkę przez 2 minuty</p> <p><small>KREATYWNY NAUCZYCIEL</small></p>