

*Dla klas IV-VI*

Drogi Uczniu!

W tym tygodniu wykonaj podany zestaw ćwiczeń:

- 1. Trucht 5min**
- 2. Skip A,B,C każdy x 2min**
- 3. 2 min starty z różnych pozycji wyjściowych ok 15 m**
- 4. 2min bieg wahadłowy**
- 5. 2x15s - wysokie unoszenie kolan z klaskaniem**
- 6. 3 min dowolnych ćwiczeń na skakance ( jeżeli nie masz może być zwykły sznurek )**
- 7. 4min ćwiczenia z piłką**

Zachęcam również do przeczytania i rozwiązania krótkiego quizu na temat ruchu:

<https://epodreczniki.pl/a/ruch-to-zdrowie/DjTETFR7J>

oraz piłki ręcznej:

<http://staciasport.pl/dyscypliny/pilka-reczna/>

**Błąd! Nieprawidłowy odsyłacz typu hiperłącze.**

**NAGRAJ FILMY CO ZROBIŁEŚ I JAK ĆWICZYSZ ORAZ ILE ZDOBYŁEŚ PUNKTÓW Z QUIZU I WYŚLIJ NA EMAIL: [bozena.wolos1@wp.pl](mailto:bozena.wolos1@wp.pl)**

**AKTYWNOŚCI WYSYŁANE PO TERMINIE BĘDĄ OCENIANE NIŻEJ**