

*Dla klas VII-VIII*

Drogi Uczniu!

W tym tygodniu wykonaj podany zestaw ćwiczeń:

1. **5min truchtu**
2. **Skip A,B,C każdy po 2min**
3. **Starty z różnych pozycji wyjściowych ok 15 m**
4. **3min bieg wahadłowy**
5. **2x15s - wysokie unoszenie kolan z klaskaniem**
6. **5 min dowolnych ćwiczeń na skakance ( jeżeli nie masz może być zwykły sznurek )**
7. **5min ćwiczenia z piłką**
8. **5 min żonglerki piłką**

1. ZRÓB SAM DRABINKĘ KOORDYNACYJNĄ( PAMIĘTAJ ŻE MUSI BYĆ BEZPIECZNA ) PODPOWIEDZI W LINKU

<https://www.youtube.com/watch?v=Kkoi9UatWv8>

2. ZRÓB WŁASNY TOR PRZESZKÓD

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**