

Wychowanie fizyczne – IV klasa – 31.03.2020r.

Temat: Rozgrzewka w piłce nożnej! jak się rozgrzewać i dlaczego.

Zadania na dzisiaj. Obejrzeć filmiki prezentujące ćwiczenia rozgrzewkowe przed grą w piłkę nożną oraz ćwiczenia z piłkami:

<https://www.youtube.com/watch?v=Dj5-1yBje8k>

Ćwiczenie rozgrzewkowe z piłkami

<https://www.youtube.com/watch?v=7vWfMV5WhFw>

Jak się nie znudziliście to jeszcze proponuję obejrzeć pokaz ćwiczeń do wykonania w domu, inny niż ten który wcześniej widzieliście.

<https://www.youtube.com/watch?v=7Xz3jDWOxgw>

Powodzenia!