WYCHOWANIE FIZYCZNE DZIEWCZĄT KLASA IV

4-8 MAJA 2020 r.

04.05.2020 r.

Marszobieg na dystansie 1000 m. ( Postaraj się jak największą część dystansu pokonać biegiem ).

05.05.2020 r.

Doskonalenie przewrotów. ( Po rozgrzewce doskonalimy przewrót w przód ).

07.05.2020 r.

Ćwiczenia rozciągające. ( Wykonaj trening <https://youtu.be/tYDitHkNMWQ> ).

08.05.2020 r.

Skok w dal z miejsca. ( Po rozgrzewce wykonaj skok w dal obunóż z miejsca – próba skoczności Testu Zuchory. Skok mierzymy własnymi stopami. Zaokrąglij wynik: mniej niż pół stopy - w dół, więcej niż pół stopy – w górę, gdy pomiar wyniesie np. więcej niż 6,5 stopy, policz jako 7. Prześlij wynik (ilość stóp ) do 08.05. 2020 r. na adres: ludka9@wp.pl