

**Klasa 4a Lekcja– 26 03 2020r.**

## **T. Ćwiczenia ogólnorozwojowe**

### **Przekazanie wiedzy:**

W tych trudnych warunkach w jakich się znaleźliśmy pamiętajmy o aktywnym spędzaniu czasu zarówno w godzinach lekcji wychowania fizycznego jak i w wolnej chwili kiedy się nudzicie. Zachęćcie do wspólnych ćwiczeń w Waszych domach rodziców i rodzeństwo. Otwieramy szeroko okno i ćwiczymy.

### **Zadanie**

Mając do dyspozycji komputer wejdź na stronę: <https://wordwall.net/pl/resource/893767>

Ćwiczymy 2x15 minut

Przerwa 15 minut.

Kolejna propozycja ćwiczeń: <https://www.youtube.com/watch?v=vTWUa0rAcpw>

Przerwa "na chwilę oddechu i łyk wody" kiedy będziecie potrzebować

### **DAJ ZNAĆ PRZEZ WIADOMOŚĆ LIBRUS JAK CI SIĘ ĆWICZYŁO**

Jeżeli masz problemy z wykonywaniem ćwiczeń lub pytania

zadzwoń do mnie pod numer : 500578596

*Anita Wygona-Wątor*