

## **Wychowanie Fizyczne kl. 4a i 6b : 11.05. - 15.05. 2020:**

*Kochani! Ponieważ jestem rozliczany z tych zajęć to informuję, a raczej przypominam(!), że cały czas jestem do Waszej dyspozycji ! Komunikować się ze mną możecie telefonicznie (tel.791 083 109), na messengerze, Teams'ie i mailowo ([jarekszafarski@gmail.com](mailto:jarekszafarski@gmail.com)) szczególnie w godzinach, w których mieliśmy normalne WF-y według planu lekcji. Jeśli ktoś chciałby zarobić kwarantannową szóstkę, to musiałby zrobić coś extra (np. przysłać mi filmik jak ćwiczy, albo pięknie przedstawić pisemny opis ulubionego sportowca lub ulubionej drużyny – ale ostrzegam : byle czego nie ocenię!). Na pocztę klasową i Teams'a prześlę jeszcze raz wf-ową ruletkę, którą możecie zastąpić wszystkie podane niżej ćwiczenia. Szafar : \**

### **Przekaz na tydzień 11.05. - 15.05. :**

#### **POSPRZĄTAJ WRESZCIE SWÓJ POKÓJ !!!**



**albo ...**

#### **Poniedziałek – Pajacyki**

3 serie po 20 powtórzeń (lub ile zdecyduje Rodzic) - z godzinnymi przerwami!

#### **Wtorek – Przysiady (głębokie!)**

3 serie po 20 powtórzeń (lub ile zdecyduje Rodzic) - z godzinnymi przerwami!

#### **Środa (kl.4a) Czwartek (kl.6b) – Brzuski**

3 serie po 10 powtórzeń (lub ile zdecyduje Rodzic) z godzinnymi przerwami!

#### **Piątek – Pompki**

- normalne (3 serie po 7 powtórzeń, lub ile zdecyduje Rodzic)
- ułatwione (w klęku podpartym, lub o drzwi, ścianę ... 3 serie po 20 powtórzeń , lub ile zdecyduje Rodzic) z godzinnymi przerwami!

