

Wychowanie Fizyczne kl.4a - 20.04.-24.04. 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 i mailowo (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 prześlę jeszcze raz wf-ową ruletkę, którą możecie zastąpić wszystkie podane niżej ćwiczenia. Szafar : **

Ćwiczcie codziennie z tymi paniami :

https://www.youtube.com/watch?v=SGuKDNvBo_U , **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) – Brzuszki

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!

