

Wychowanie Fizyczne kl.6b - 27.04.-30.04. 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 : ****

Uwaga! Proponowane na ten tydzień ćwiczenia są na granicy równowagi wewnątrzdomowej. Można je wykonywać tylko i wyłącznie za wyraźną zgodą Rodziców. Natomiast ćwiczenia te są doskonałą zaprawą nie tylko koszykarską – czucie piłki nabywane dzięki nim bardzo zaowocują w siatkówce (i w ręcznej).

[https://www.youtube.com/watch?v=-](https://www.youtube.com/watch?v=-DhQ23yVDrE&fbclid=IwAR3VUaE7UdVa3PB29P43406nPuDQMplZrgWtmzPY989JLjfKqdYRIbx57Rs)

[DhQ23yVDrE&fbclid=IwAR3VUaE7UdVa3PB29P43406n](https://www.youtube.com/watch?v=-DhQ23yVDrE&fbclid=IwAR3VUaE7UdVa3PB29P43406nPuDQMplZrgWtmzPY989JLjfKqdYRIbx57Rs)

[PuDQMplZrgWtmzPY989JLjfKqdYRIbx57Rs](https://www.youtube.com/watch?v=-DhQ23yVDrE&fbclid=IwAR3VUaE7UdVa3PB29P43406nPuDQMplZrgWtmzPY989JLjfKqdYRIbx57Rs) 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!

