

17.04.2020

Wychowanie Fizyczne

Klasa: IV TB/ TI

Dzień dobry. Wysyłam dwa tematy lekcji do samodzielnej realizacji w domu.

### **1. Rozgrzewka fitness.**

Zamieszczam prosty układ ćwiczeń z aerobiku do wykonania dla każdej z Was.

Filmik znajdziecie tutaj: [https://www.youtube.com/watch?v=4c\\_eBw9qJjA](https://www.youtube.com/watch?v=4c_eBw9qJjA)

### **2. Stretching - rozciąganie całego ciała.**

Filmik znajdziecie tutaj: [https://youtu.be/vq\\_4SghsXUg](https://youtu.be/vq_4SghsXUg)

Powodzenia

Krzysztof Błaszowski