

# Wychowanie fizyczne klasa IV -ósmý tydzień zdalnego nauczania.

11-15.05.2020

9.00 rozgrzewka na Messengerze!!!!!!!!!!!!!!

Tutaj wasi kochani wuefiści ☺. Na ten tydzień mamy dla was następujące zadania:

1. **Domowe sprzątanie z aktywnością fizyczną**, czyli jak wykonać proste ćwiczenia fizyczne podczas codziennych obowiązków domowych. Własna interpretacja. Podpowieź w linku poniżej.

3 [https://www.youtube.com/watch?v=7vTbXlarBtA&feature=youtu.be&fbclid=IwAR0N5Dx7\\_srE0ppmqr9yLU8oxfl0SkwHmMZEYn\\_k0xhVt2sZevHhjbrwYQA](https://www.youtube.com/watch?v=7vTbXlarBtA&feature=youtu.be&fbclid=IwAR0N5Dx7_srE0ppmqr9yLU8oxfl0SkwHmMZEYn_k0xhVt2sZevHhjbrwYQA)

**Mile widziane ciekawe filmiki bądź zdjęcia z nagrodą w postaci oceny.**

2. **Odbicie siatkarskie górne - balonem, skarpetą, piłką.**

Inspirację możecie znaleźć w linku poniżej.

<https://www.youtube.com/watch?v=ynHHzDQJ9VY>

**Nagrywajcie, róbcie zdjęcia waszych zmagañ. Najciekawsze również nagrodzimy.**

3. **Technika rzutu do kosza- skarpetą, piłką.** Jak powinna wyglądać praca ręki oraz ustawienie nóg.

Podrzucam inspirację- linki poniżej:

<https://www.youtube.com/watch?v=7ROc5g3cXIY>

<https://www.youtube.com/watch?v=p0dT-GXCPH8>

Czekamy na zdjęcia i filmiki.

4. **Zasady zdrowego odżywiania**. Proponuję obejrzenie prezentacji -link poniżej. Wasze zadanie po obejrzeniu prezentacji to pokazanie nam zrobionego przez siebie zdrowego śniadania. [Łatwe, prawda?? Zdjęcie lub film.](#)

<https://www.youtube.com/watch?v=DF4znGEcBPU>

Inspiracje wam zaproponowaliśmy ale to tylko propozycje. Wasza interpretacja zadań może być inna, lepsza. Na to liczymy i czekamy na ciekawe filmiki lub zdjęcia. Będą oceny.

Adresy email znacie, ale dla pewności przypominam:

Dziewczęta wysyłają na adres: [ebzdzion@onet.eu](mailto:ebzdzion@onet.eu)

Chłopcy na adres: [grycandrzej@gmail.com](mailto:grycandrzej@gmail.com)

-