**Klasa 5 i 6**

**WYCHOWANIE FIZYCZNE**

**Temat:**   
  
Ćwiczenia wzmacniające mięśnie ramion, obręczy barkowej i tułowia.

W zaistniałej sytuacji ćwiczenia wykonujemy w warunkach domowych.

Czas i ilość powtórzeń dostosuj do własnych możliwości.

**Sportowe koło fortuny.**

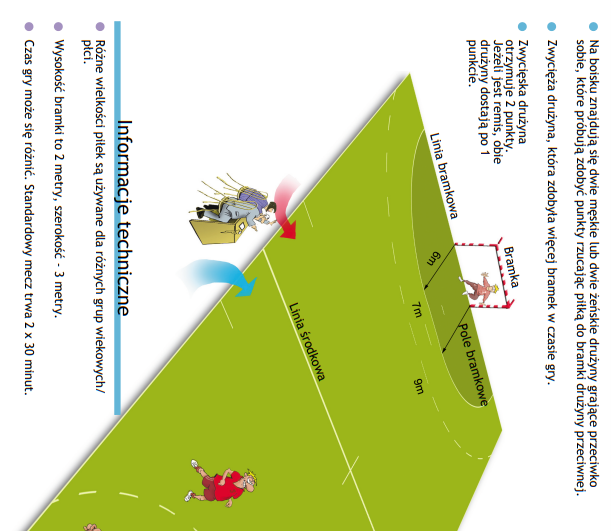
Wylosuj swoje własne ćwiczenia, postaraj się wykonać dokładnie - pod okiem rodzica lub opiekuna w domu.

Linki do ruletki, dostępne poniżej.

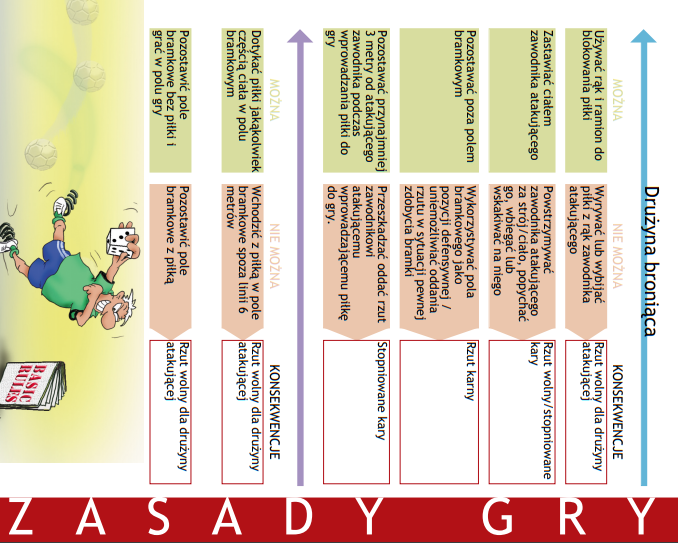
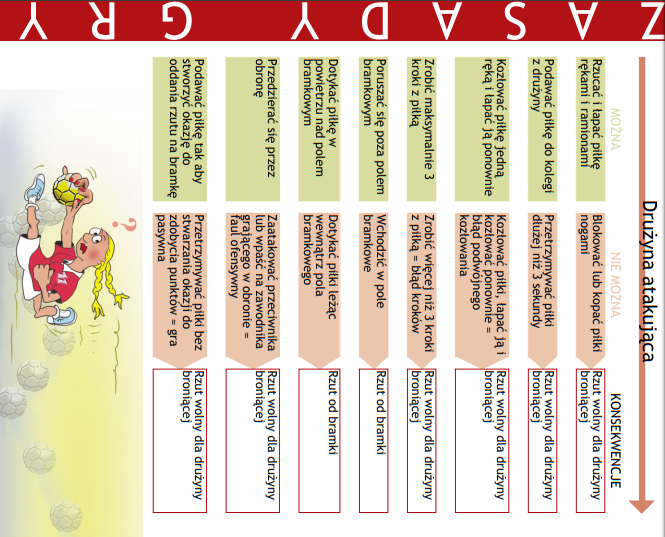
[https://wordwall.net/pl/resource/901664/wychowanie-fizyczne/%c4%87wiczenia](https://wordwall.net/pl/resource/901664/wychowanie-fizyczne/ćwiczenia)

[https://wordwall.net/pl/resource/893984/wychowanie-fizyczne/wf-online-w-domu-rozci%c4%85ganie](https://wordwall.net/pl/resource/893984/wychowanie-fizyczne/wf-online-w-domu-rozciąganie)

**PROPONUJĘ ABYŚCIE PRZYPOMNIELI SOBIE RÓWNIEŻ PODSTAWOWE PRZEPISY GRY   
PIŁKA RĘCZNA**







Pozdrawiam Paweł Czernecki