

### **Zadania dla kl. 1a, 1d, 2b.**

#### **„W zdrowym ciele zdrowy duch”.**

Zachęcam do codziennego wykonywania zestawu ćwiczeń „na zdrowy kręgosłup” poznanych na lekcjach ( min. 10 ćw. po 10 powtórzeń ).

Do ćwiczeń można zaprosić wszystkich domowników.

### **Zadania dla kl. 4b**

Proszę przygotować w formie pisemnej zestaw ćwiczeń przygotowujących organizm do aktywności fizycznej tzw. rozgrzewkę.

Powinna zawierać ćwiczenia:

- ożywiające,
- ramion i obręczy barkowej,
- nóg i obręczy biodrowej,
- grzbietu,
- brzucha,
- pośladków
- oddechowe.

Praca do ocenienia po wznowieniu zajęć lekcyjnych.

Zachęcam również do wykonywania ćwiczeń w domu.