**WYCHOWANIE FIZYCZNE**

 **Data: 05.05.- 08.05.2020r**

**Tenis stołowy.**

**Odbicia piłeczki pingpongowej**

Jeśli masz rakietkę ( lub deseczkę lub twardy zeszyt ), to odbijaj piłeczkę jak największą ilość razy. Popatrz na instrukcję. <https://www.youtube.com/watch?v=x_o1-MeIO-A>

**Gry i zabawy z mocowaniem.**

Zaangażuj domowników do tych ćwiczeń a będzie naprawdę dobra zabawa

<https://www.youtube.com/watch?v=Kf-N86W55Nw>

**Ćwiczenia ogólnorozwojowe.**

Wejdź w podany link i **otwórz pudełko**. Wykonaj proponowane ćwiczenia.

Możesz powtarzać je wiele razy lub wymyślić swoje.

[https://wordwall.net/pl/resource/893767/wychowanie-fizyczne/wf-online-w-domu-%c4%87wiczenia](https://wordwall.net/pl/resource/893767/wychowanie-fizyczne/wf-online-w-domu-%C4%87wiczenia)

**Start niski i bieg na krótkim dystansie**

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

Jeśli masz taka możliwość, wystartuj ze startu niskiego i przebiegnij kawałek sprintem.