**ZAJĘCIA ZDALNE**

**WYCHOWANIE FIZYCZNE**

**KLASA 8SPD**

**(Ćwiczenia dla Filip, Przemka i Stasia ;))**

1. Marsz po linii prostej

2. Marsz po linii prostej we wspięciu na palcach

3. Marsz po linii prostej na piętach

4. W pozycji stojąc na podłożu postawa równoważna ( stopy wzdłuż jednej linii)

5. W pozycji stojąc na podłożu wspięcia na palce obunóż

6. W pozycji siedząc na krześle unoszenie prostej kończyny dolnej i zataczanie nią obwodu koła

7. W pozycji siedząc na krześle próby podnoszenia z podłogi małych przyborów stopami

8. W pozycji siedzącej gołą stopę kładziemy na plastikowej butelce z wodą i toczymy ją do przodu i do tyłu

9. Dla Filipa proponuję zajęcia oddechowe : dmuchanie piłeczki, dmuchanie piórka, dmuchanie kartki.