**ZAJĘCIA ZDALNE**

**WYCHOWANIE FIZYCZNE**

**KLASA 8SPD**

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

1. Obroty głową w lewą, w prawą stronę.

2. Krążenia głową w lewą, w prawą stronę.

3. W pozycji stojąc unoszenie ramion w bok i opad ramion wzdłuż tułowia.

4. W pozycji stojąc ramiona do przodu i obroty prostymi ramionami w lewą, w prawą stronę.

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