**Przesyłamy tematykę zajęć w ramach lekcji wychowania fizycznego na tydzień 15.06.2020 - 19.06.2020r.**

Prosimy o wykonanie minimum trzy razy w tygodniu:

**MARSZOBIEG TERENOWY**

1. 10 minut rozgrzewki przygotowującej organizm do wysiłku fizycznego (dowolne ćwiczenia kształtujące w miejscu i w ruchu ).

2. Marszobieg terenowy ( ok. 30 minut ).

3. 10 minut dowolne ćwiczenia rozciągające.

Nauczyciele wychowania fizycznego.