**Wychowanie Fizyczne**  21.04.2020 **klasa VII**

Temat: *Rozciąganie jako niezbędny element treningu.* ***Stretch.***

**Wykonuje ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała w postawie stojącej siedzącej i leżeniu oraz w czasie wykonywania różnych codziennych czynności.**

**Zna sygnalizację sędziego – piłka koszykowa, piłka ręczna.**

1. Przed każdym treningiem i po nim bardzo ważne jest rozciąganie.

Zestaw kilku przydatnych ćwiczeń rozciągających w języku angielskim, ale to dla Was przecież nie problem. *( jedynie do zapoznania o dowolnej porze dnia).* Oczywiście chętne osoby mogą spróbować – **polecam.**

Link: <https://vimeo.com/356958501>

1. Teoria. Sygnalizacja sędziego

**Piłka koszykowa.**





****

**Piłka ręczna.**

****

****

****