



Zadania WF (27.04.-03.05.)

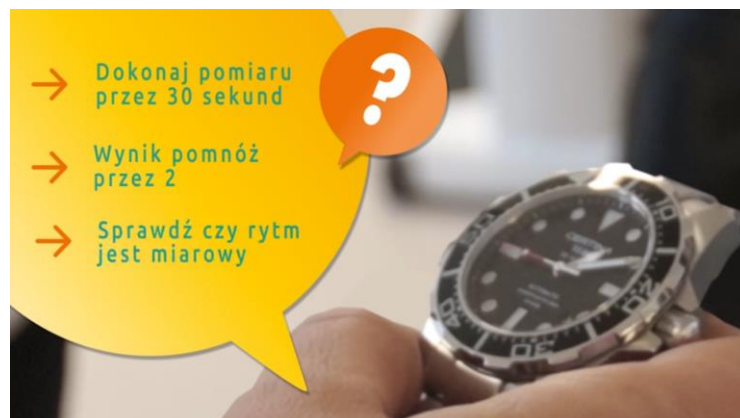
1. Sprawdź swoje tętno!

Badanie tętna to jeden z najprostszych testów określających kondycję serca. Opanuj tę czynność, abyś potrafił/a zmierzyć swoje tętno przed i po wysiłku.

- Przyłóż trzy lub cztery palce na wewnętrznej stronie nadgarstka, tuż poniżej kciuka (tętnica promieniowa)



- Postaraj się wyczuć pulsowanie
- Sprawdź, czy rytm jest miarowy
- Kiedy wyczujesz tętno licz uderzenia przez 30 sekund, a następnie pomnóż wynik przez dwa



- Otrzymany wynik to twoje tętno (ilość uderzeń serca na minutę)

2. Zapoznaj się z następującymi linkami

Ćwiczenia na prosty kręgosłup z użyciem drewnianego kija (kij od miotły)

<https://www.youtube.com/watch?v=5VX0AMhasCc>

<https://www.youtube.com/watch?v=1HKY7RS3-7o>

<https://www.youtube.com/watch?v=emwc-X2lvRM>

https://www.youtube.com/watch?v=-P_HNxZwics

Ćwiczenia z lekcji online (dla przypomnienia i nowe)

https://www.youtube.com/watch?v=7znb_W0GWUE

<https://www.youtube.com/watch?v=9JmCztLxZYM&t=194s>

<https://www.youtube.com/watch?v=-fQdryCEoQU&t=10s>

3. Zadanie dodatkowe na 6 „Balans – sztuka cyrkowa” (*)

Kto z Was nauczy się sztuki BALANSU i chciałby pochwalić się swoimi cyrkowymi umiejętnościami, nagrywa filmik ze swojego pokazu trwający około 30 sekund i wysyła do swojego nauczyciela do niedzieli (03.05.) godzina 22.00.

(*) Opis zadania znajduje się w załączniku (Sztuka cyrkowa - BALANS)

4. #Zostańwdomu/Sport - Wasza aktywność fizyczna w czasie kwarantanny

Do niedzieli (03.05.), do godz. 22.00 czekamy na Wasze krótkie sprawozdania, relacje, zdjęcia, filmiki, screeny, którymi możecie się pochwalić się z aktywności sportowej w minionym tygodniu (dodatkowy kolejny +)

Pamiętajcie:

- każda osoba, która prześle informacje ze swojej cotygodniowej aktywności fizycznej otrzymuje "+"
- za aktywny udział w lekcji online otrzymujecie "+"
- za wykonanie zadania dodatkowego otrzymujecie ocenę celującą (filmik z realizacji zadania przesyłacie do swojego nauczyciela WF)

Poniżej dla przypomnienia podajemy adresy mailowe

Helena Romańska wfedukacjahr@gmail.com

Sławomir Masłowski wfedukacjasm@gmail.com

Tomasz Kaczor wfedukacja.tkaczor@gmail.com



Powodzenia 😊