**Zadania WF 11.05–16.05.20**

1. **Przygotowanie własnego planu treningowego**

Prosimy o przygotowanie (na podstawie własnej wiedzy i materiałów otrzymywanych od nauczycieli WF) zestawu ćwiczeń ogólnorozwojowych. Należy wybrać ćwiczenia dostosowane do własnych możliwości fizycznych, rozwijające mięśnie brzucha, grzbietu, ramion, nóg.

Uwaga!!

* W zestawie powinno znajdować się minimum 12 ćwiczeń (może być więcej).
* Doceniamy własną inwencję! Nie wysyłamy gotowych materiałów z Internetu lub aplikacji.
* Praca podlega ocenie!

1. **Zadanie na lekcję ONLINE**

Jak co tydzień można przygotować i zaprezentować ćwiczenia na rozgrzewkę - ok trzy minuty (dodatkowy +)

1. **Propozycja aktywności na najbliższy tydzień:**

Wybierz zestaw ćwiczeń Workout (w załącznikach), który uważasz za najbardziej odpowiedni dla siebie i wykonaj go zgodnie z opisem minimum trzy razy w tygodniu. Ćwiczenia mogą pojawić się na lekcji online.

Pamiętaj o rozgrzewce!

* Karta BATMAN
* Karta AVENGER

1. W tym tygodniu nie wysyłamy informacji ze swojej cotygodniowej aktywności fizycznej. Czekamy natomiast na Wasze plany treningowe

Poniżej dla przypomnienia podajemy adresy mailowe:

Helena Romańska [wfedukacjahr@gmail.com](mailto:wfedukacjahr@gmail.com)

Sławomir Masłowski [wfedukacjasm@gmail.com](mailto:wfedukacjasm@gmail.com)

Tomasz Kaczor [wfedukacja.tkaczor@gmail.com](mailto:wfedukacja.tkaczor@gmail.com)