



## Zadania WF (04.05.-10.05.)

### 1. Zadanie na lekcję ONLINE

Przygotuj 3 ćwiczenia na rozgrzewkę, które poprowadzisz dla klasy (dodatkowy +). Osoby które nie zdążą na najbliższej lekcji będą mogły prowadzić na następnych.

### 2. Propozycja aktywności na najbliższy tydzień:

Kształtujemy ogólną sprawność fizyczną - ćwiczenie „krzeselko”.  
Prawidłowo wykonaj rozgrzewkę a następnie przejdź do ćwiczenia właściwego.

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

Wykonaj 3 próby, zapisz najlepszy wynik i wyślij nauczycielowi!!

### 3. TABATA – dasz radę ?

<https://www.youtube.com/watch?v=Z4ziWoCuf5g>

### 4. Zabawa ruchowa Łapki Hopki dla całej rodziny (opis i pokaz w linku poniżej, potrzebna drukarka)

<https://bazazabawy.pl/2020/02/12/lapki-hopki-zabawa-ruchowa/>

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

Do niedzieli (10.05.), do godz. 22.00 czekamy na Wasze krótkie sprawozdania, relacje, zdjęcia, filmiki, screeny, którymi możecie się pochwalić 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 "+"

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)



Powodzenia 😊