



Zadania WF (25.05.-30.05.)

1. Propozycja aktywności na najbliższy tydzień:

Wybierz zestaw ćwiczeń (3 karty w załączniku), który uważasz za najbardziej odpowiedni dla siebie i wykonaj zgodnie z opisem minimum trzy razy w tygodniu. Ćwiczenia mogą pojawić się na lekcji online.

- Karta Cowboy
- Karta Kapitan Ameryka
- Karta Bruce Lee

2. Koszykówka – przypomnienie techniki rzutu do kosza z biegu oraz wyskoku.

Boiska już otwarte, także kto ma możliwość może iść poćwiczyć, a na koniec: 10 prób rzutu z biegu i 10 prób rzutu z wyskoku. Jeśli chcecie, napiszcie ile trafiliście 😊

<https://www.youtube.com/watch?v=d5W1dPE111E>

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

Do niedzieli (30.05.), 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 "+"
- osoby, które jeszcze nie prowadziły rozgrzewki na lekcji online, mogą to jeszcze zrobić – za 3 minuty otrzymujecie dodatkowego “+”

Poniżej dla przypomnienia podajemy adresy mailowe:

Helena Romańska wfedukacijahr@gmail.com
Sławomir Masłowski wfedukacjasm@gmail.com
Tomasz Kaczor wfedukacja.tkaczor@gmail.com



Powodzenia 😊