



Zadania WF (26.10.-01.11.)

1. Zadanie na lekcję ONLINE

Przygotuj 3 ćwiczenia na rozgrzewkę, którymi będziesz mógł podzielić się ze swoimi rówieśnikami z klasy (dodatkowy +). Pamiętaj, że rozgrzewka jest istotnym elementem przygotowania do zajęć, który skutecznie zabezpiecza ćwiczącego przed kontuzją.

2. Propozycja aktywności na najbliższy tydzień:

Kształtujemy ogólną sprawność fizyczną - ćwiczenie „przysiad na jednej nodze”. Prawidłowo wykonaj rozgrzewkę a następnie przejdź do ćwiczenia właściwego.
<https://www.youtube.com/watch?v=vu9ZNKj2vzU>

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

3. **TRENING NA SKAKANECZCE?** Tak, jest to efektywne narzędzie treningowe! Skakankę wykorzystują na co dzień zawodnicy wielu dyscyplin sportowych. Jeśli i Ty chcesz spróbować dołącz do zespołu. (*) Opis ćwiczeń w załączniku

4. **TRENING BOKSERA** - Chcesz wytrenować niesamowicie szybkie dłonie, wytrzymałość, skupienie, siłę, wytrwałość i dużą świadomość przestrzenną. Skorzystaj z tego treningu. . (*) Opis ćwiczeń w załączniku

5. Sprawdź swoją wiedzę o sporcie - **SPORTOWY TEST**. Test zawiera 21 pytań. Zobacz na ile pytań uda Ci się odpowiedzieć?
<https://wordwall.net/pl/resource/1602342/wychowanie-fizyczne/sportowy-test-ckziu>

6. Uwielbiasz ćwiczyć przy muzyce? Proponujemy zabawę ruchową **TABATA SONG** dla całej rodziny – dasz radę ? (pokaż w linku poniżej)
https://www.youtube.com/watch?v=fRXt8OH_zto

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

Zachęcamy do sprawdzenia się w podanych propozycjach zadań online. Do niedzieli (01.11), 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 tygodniowej aktywności fizycznej otrzymuje "+"

Poniżej podajemy adresy mailowe do nauczycieli WF:



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

Powodzenia 😊

Pamiętajcie o higienie dłoni!
... dla przypomnienia 7 prostych zasadach mycia rąk



1 Zwilż ręce ciepłą wodą. Nałóż mydło w płynie w zagłębienie dłoni.



2 Namydl obydwie wewnętrzne powierzchnie dłoni.



3 Spleć palce i namydl je.



4 Namydl kciuk jednej dłoni drugą ręką i na przemian.



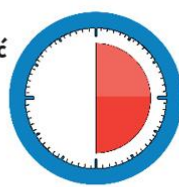
5 Namydl wierzch jednej dłoni wnętrzem drugiej dłoni i na przemian.



6 Namydl obydwie nadgarstki.



7 Splucz starannie dłonie, żeby usunąć mydło. Wysusz je starannie.



**Całkowity czas:
30 sekund**

Nie zapomnij umyć tych obszarów:

