



Zadania WF (14-20.12)

1. Challenge na ten tydzień

Wykonaj poniższy challenge. Napisz czy próba się udała. Chętnie zobaczymy nagranie (**dodatkowa ocena**). ☺

Opis i pokaz poniżej:

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

2. Świąteczny zestaw ćwiczeń:

Znajdź czas i wykonaj świąteczny trening przedstawiony poniżej:

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

3. Edukacja zdrowotna. **Zadanie na dodatkową ocenę.**

Wymyśl zdrowy, jednodniowy jadłospis dostosowany do Waszego wieku. Pamiętajcie o odpowiedniej ilości posiłków i doborze pełnowartościowych produktów, korzystając z piramidy żywienia.

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

Zachęcamy do wykonania podanych zadań. Do niedzieli (20.12), czekamy na Wasze krótkie sprawozdania, relacje, zdjęcia, filmiki, screeny, którymi możecie się pochwalić z aktywności sportowej w minionym tygodniu.

Pamiętajcie:

- każda osoba, która prześle informacje do nauczyciela ze swojej tygodniowej aktywności fizycznej otrzymuje "+"
- dodatkowe oceny za nagrany challenge i jadłospis

Poniżej podajemy e-mail do nauczycieli WF (wysyłamy tylko do jednego):

Helena Romańska wfedukacjahr@gmail.com

Sławomir Masłowski wfedukacjasm@gmail.com

Powodzenia ☺