

Zadania WF (18.01-24.01.)

1. Propozycja ćwiczeń na najbliższy tydzień.

Ćwiczenia z plecakiem do wykonania w domu, żebyście nie zapomnieli jak się nosi plecak:

https://www.youtube.com/watch?v=F-VDLj5o6EE&feature=share&fbclid=IwAR3JTwaWjrfra1AJ03ZPic1wYk74hZeHN_cOcxcdyzt0BUxNDpXFca5kQH4

15 minut – trening dla początkujących – szybkie spalanie (najlepiej wykonać 3x w tygodniu)

<https://www.youtube.com/watch?v=PC9CBIXz92U>

2. Wasza aktywność fizyczna w czasie kwarantanny

Zachęcamy do wykonania ćwiczeń razem z trenerami w podanych wyżej linkach. Do niedzieli (24.01), czekamy na Wasze krótkie sprawozdania, relacje, zdjęcia, filmiki, screeny, którymi możecie się pochwalić z aktywności sportowej w minionym tygodniu. Zabawa na śniegu też jest aktywnością fizyczną.

Pamiętajcie:

- każda osoba, która prześle informacje do nauczyciela ze swojej tygodniowej aktywności fizycznej otrzymuje "+"

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

Helena Romańska wfedukacjahr@gmail.com

Sławomir Masłowski wfedukacjasm@gmail.com

Powodzenia ☺