

Zadania WF (01.02-07.02.)

1. Propozycja ćwiczeń na 5 dni tygodnia.

Poniżej ćwiczenia na każdy dzień tygodnia. Oderwijcie się od komputera i wykonajcie poniższe zadania:

https://www.youtube.com/watch?v=Rh6_JNVmACw

2. Zestaw ćwiczeń przeciwdziałająca skrzywieniom kręgosłupa

Ćwiczenia, które warto wykonywać w dobie koronawirusa. Kto wykona zadanie, o którym jest mowa na końcu filmu, otrzyma dodatkową ocenę.

<https://www.youtube.com/watch?v=xiWOu0K5b6U>

3. Wasza aktywność fizyczna w czasie kwarantanny

Zachęcamy do wykonania powyższych ćwiczeń. Do niedzieli (07.02), 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 "+"

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

Helena Romańska wfedukacjahr@gmail.com

Sławomir Masłowski wfedukacjasm@gmail.com

Powodzenia ☺