

Zadania WF (01.03-07.03.)

1. Propozycja ćwiczeń na najbliższy tydzień

Poniżej przesyłam dwa treningi, na dwa dowolne dni tego tygodnia.

Trening obwodowy z obciążeniem własnego ciała.

Po wykonaniu treningu zostaw wiadomość czy ćwiczenia Ci się podobały:

<https://ewf.h1.pl/student/?token=gpOD1UtpI2vkcwWGGQzVBIFQ9bp1wHBd78gaIrBqbsQmSLD48n>

Podstawy gimnastyki - 15 ćwiczeń ogólnorozwojowych w pozycjach niskich

<https://www.youtube.com/watch?v=4Zp5wuhDX-A>

2. Wasza aktywność fizyczna w czasie nauki zdalnej

Zachęcamy do wykonania powyższych ćwiczeń. Do niedzieli (07.03.), czekamy na Wasze krótkie sprawozdania, relacje, zdjęcia, filmiki, screeny, którymi możecie się pochwalić z aktywności sportowej w minionym tygodniu.

Pamiętajcie, że poza ocenami, które wstawiamy na bieżąco, na koniec trymestru wystawiamy oceny z **SYSTEMATYCZNOŚCI**.

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 ☺