

Zadania WF (15.02-21.02.)

1. Propozycja ćwiczeń na 5 dni tygodnia.

Przed każdym zadaniem wykonaj rozgrzewkę! Nie musisz zrobić całości na raz, możesz robić przerwy na odpoczynek.

PONIEDZIAŁEK - 30x pajacyki, 30x przysiady, 30x brzuszki, 30 sekund PLANK

WTOREK – 50 krokodylków

ŚRODA – marszobiegiem wokoło domu/ bloku przez 10 minut

CZWARTEK – 150 skoków przez skakankę

PIĄTEK - 30 sekund bieg bokszerski, 30x pompek , 30 sekund wymachy (prawa noga do lewej ręki, lewa noga do prawej ręki), 30 sekund deska na prostych rękach

2. ZADANIE DODATKOWE NA OCENĘ

Stwórz quiz (10 pytań z odpowiedziami a, b, c, d) z dowolnej dyscypliny sportowej! ☺

3. Wasza aktywność fizyczna w czasie kwarantanny

Zachęcamy do wykonania powyższych ćwiczeń. Do niedzieli (21.02), 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 ☺