

## Zadania WF (15.03-21.03.)

### 1. Propozycja ćwiczeń na najbliższy tydzień

W załączniku przesyłam zestaw ćwiczeń, które chciałabym abyście wykonali w najbliższym tygodniu. Każde ćwiczenie powtórzcie chociaż raz w tygodniu przez 30 sekund.

### 2. Odbicia sposobem górnym

W linku poniżej lekcja doskonalenia odbić sposobem górnym w siatkówce. Wykonajcie poniższą lekcję, żebyście nie zapomnieli techniki gry w siatkówkę.

<https://www.youtube.com/watch?v=ynHHzDQJ9VY>

### 3. Wasza aktywność fizyczna w czasie nauki zdalnej

Zachęcamy do wykonania powyższych ćwiczeń. Do niedzieli (21.03.), 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](mailto:wfedukacjahr@gmail.com)

Sławomir Masłowski [wfedukacjasm@gmail.com](mailto:wfedukacjasm@gmail.com)

Powodzenia ☺