



## **Zadania WF (29.03-31.03.)**

### **1. Propozycja ćwiczeń na najbliższy tydzień**

Na najbliższy przedświąteczne 3 dni chcielibyśmy, żebyście znaleźli czas na krótkie, pięciominutowe treningi bez sprzętu. Każdy znajdziecie w linku poniżej.

#### **Kondycja**

<https://www.youtube.com/watch?v=UmnBs5vRh1E&t=111s>

#### **Gibkość**

<https://www.youtube.com/watch?v=LV3B2cOwm60&t=3s>

### **2. Piłka nożna**

W linku poniżej, lekcja z elementami piłki nożnej do wykonania w warunkach domowych. Jeżeli wykonacie ten trening, to zostawcie wiadomość po lekcji na portalu e-wychowanie fizyczne.

<https://ewf.h1.pl/student/?token=foX0IZK3egHBVVHpg55rGxpeJvY1W8DTXmdhwfL9kC7JDikjzq>

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

Zachęcamy do wykonania powyższych treningów. Do środy (31.03.), czekamy na Wasze krótkie sprawozdania, relacje, zdjęcia, filmiki, screeny, którymi możecie się pochwalić z aktywności sportowej w minionym tygodniu, a także aktywności fizycznej w czasie świąt.

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)

**ŻYCZYMY ZDROWYCH, RADOSNYCH I AKTYWNYCH ŚWIĄT  
WIELKANOCNYCH !!!**

**POZDRAWIAMY  
NAUCZYCIELE WF**

