

Zadania WF (07.04-09.04.)

1. Propozycja ćwiczeń po świętach

W linkach poniżej kontynuacja treningu przedświątecznego. Na ten tydzień proponujemy trening ogólnorozwojowy i ćwiczenia wzmacniające mięśnie.

Siła

<https://www.youtube.com/watch?v=obglEJB0OhA&t=1s>

Ogólnorozwojowy

<https://www.youtube.com/watch?v=HQETAZClpYg&t=1s>

2. Piłka nożna

W linku poniżej, druga część lekcji piłki nożnej w warunkach domowych. Jeżeli wykonacie ten trening, to zostawcie wiadomość po lekcji na portalu e-wychowanie fizyczne.

<https://ewf.h1.pl/student/?token=blsm74Qx9E6A8K476DnTfaqSOf6W76V7orrfrhqBMLq3iR1I8M>

3. Wasza aktywność fizyczna w czasie nauki zdalnej

Zachęcamy do wykonania powyższych treningów. Do niedzieli (11.04.), 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

Sławomir Masłowski wfedukacjasm@gmail.com

POWODZENIA ☺