

## Zadania WF (19.04-23.04.)

### 1. Propozycja ćwiczeń na najbliższy tydzień

- Trening do którego nie potrzeba dużo miejsca. Mata do ćwiczeń i poduszka wystarczą:

<https://www.youtube.com/watch?v=PseK1dLes5o>

- Pogoda za oknem nie zachęca do aktywności fizycznej, więc proponujemy przenieść się do cieplejszego kraju i trochę poćwiczyć:

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

- Przypomnienie techniki rzutów w koszykówce. Do treningu potrzeba będzie piłka.

<https://ewf.h1.pl/student/?token=X8k4r0IcNFCxVXsifKh8XK7lP3wT3SW1p7lxsPhXmrbBQ1jbF6>

### 2. Zabawa ruchowa dla każdego – GRA W KOLORY

Przygotuj cztery kartki w kolorach: żółty, czerwony, zielony, niebieski i pobaw się w małą zabawę ruchową. Postaraj się wykonać jak najmniej błędów.

<https://www.youtube.com/watch?v=5ReIr2MNfiU>

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

Zachęcamy do wykonania proponowanych treningów i zabaw. Do niedzieli (25.04.), czekamy na Wasze krótkie sprawozdania, relacje, zdjęcia, filmiki, screeny, którymi możecie się pochwalić z aktywności sportowej w minionym tygodniu.

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 ☺