

Zadania WF (04.05.-07.04.)

1. Propozycja ćwiczeń na najbliższy tydzień

- Ćwiczenia ogólnorozwojowe z ręcznikiem.

Zamiast ręcznika może być np. kocyk lub skakanka. Każde z 34 ćwiczeń wykonujemy 30, 45 lub 60 sekund.

<https://www.youtube.com/watch?v=HriJ5zXHDJ4>

- Ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha.

<https://www.youtube.com/watch?v=durcv2iydcU>

- Tabata na stojąco

<https://www.youtube.com/watch?v=zNbfCeq804A&t=968s>

2. JUDO - zabawa ruchowa w parach.

Do tego treningu potrzebujesz partnera. Po wykonaniu zostaw wiadomość nauczycielowi na portalu e- wychowanie fizyczne.

<https://ewf.h1.pl/student/?token=siybRJRhfmmFTttHP7kzysmnizUMaVusUoJEImqFBd0pvKDlzs>

3. Wasza aktywność fizyczna w czasie nauki zdalnej

Zachęcamy do wykonania proponowanych treningów. Do niedzieli (09.05.), 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

Sławomir Masłowski wfedukacjasm@gmail.com

POWODZENIA ☺