

W f- tydzień 17 (08-12.03.2021)- zdalne nauczanie.

Moi drodzy, nadal pracujemy zdalnie i nie wiadomo kiedy wrócimy do szkoły. Wszyscy musimy się postarać aby z przedmiotu wf uzyskać jak najlepsze oceny i dobrą frekwencję. Dlatego bardzo proszę abyście byli aktywni na lekcjach online oraz na świeżym powietrzu. Przysyłajcie informacje o waszej aktywności (zdjęcia, krótkie filmiki, opis zadań), o które was prosimy bo to jedyna możliwość na ten moment uzyskania przez was ocen. 😊😊

Aby nauka zdalna was nie rozleniwiła, na ten cały tydzień proponuję wam wyzwanie ruchowe : „**Alfabet gimnastyczny**”. Obejrzyj filmik instruktażowy. Link niżej.

https://www.youtube.com/watch?fbclid=IwAR26mDPoz7sEdyNM5R3k9_OvC7plia8tu0BssWQMKdE8AxdosAfDFjSuHUY&v=fSev3iM6hwo&feature=youtu.be

Macie propozycję ćwiczeń na większość liter alfabetu. Ale możesz sam\sama wymyślić swoje ćwiczenie na daną literę.

Zadanie dla ciebie:

- każdego dnia wykonaj po 8 -10 powtórzeń ćwiczeń na cztery wybrane przez siebie litery .
- lub możesz ułożyć z ćwiczeń ,np. swoje imię.
- Przyślij do swojego nauczyciela informację o wykonaniu zadania w formie, np. tabeli , opisu, zdjęć, filmików (wybór należy do ciebie).

Przykład 1:

Poniedziałek:(Po 10 powtórzeń) B- brzuszki, A-skip a, P- podskoki, R-rowerek

Środa: (po 8 powtórzeń) P- przysiady, P- pompki, P- podskoki, P- pajacyki.

Czwartek: (po 10 powtórzeń) M- marsz w miejscu ,W- wykopy naprzemienne, K-krążenia bioder, K- kołyska przodem.

Piątek: (po 10 powtórzeń) M- marsz w miejscu z wysokim unoszeniem kolan, T- trucht w miejscu, E- efektowne przeskoki z nogi na nogę, Ś-świeca.

Przykład 2:

Możesz z ćwiczeń ułożyć, np. swoje imię: EWA: E- efektowne pajacyki, W- wymachy nóg naprzemienne, A- skip A.

Gdyby okazało się, że po ćwiczeniach bolą cię mięśnie to proponuję jeszcze jeden temat: „**Zakwasy**”. Co to jest, kiedy i dlaczego występują i jak się ich pozbyć dowiesz się ,oglądając film instruktażowy. Link niżej:

https://www.youtube.com/watch?fbclid=IwAR0ErLN-9ezaZjCuBmjJ4aahNwWAioh18Gjj74jPO9XOf4Po0_K4E4Myp0o&v=qN31JWMNQBs&feature=youtu.be

Pamiętaj!!!!!!!!!!

Twoje bezpieczeństwo jest najważniejsze

Zadbaj o bezpieczne miejsce do ćwiczeń

Strój sportowy

Ćwicz w obecności rodzica

Dostosuj ćwiczenia do swoich możliwości

Staraj się każdego dnia spędzić co najmniej 30 minut na świeżym powietrzu!!!!