

Drodzy uczniowie kl. VII ab !

Wszyscy musimy pracować w tych trudnych warunkach, w-f też musi się odbywać. My nie narzucamy wam godziny. Ćwiczcie o której będziecie mogli. Zachęcamy jednak do systematyczności, gdyż ćwiczenia ruchowe poprawiają kondycję oraz stan psychiczny i samopoczucie. W dniach 30.03- 04.04 proponujemy wam korzystanie ze znanej ruletki oraz proste ćwiczenia z wykorzystaniem krzesła. Podaję linki:

1) <https://wordwall.net/pl/resource/893984/wychowanie-fizyczne/wf-online-w-domu-rozci%c4%85ganie>

2) <https://www.youtube.com/watch?v=DP5Gib9SXo8>

Zawierają one bardzo ciekawe zestawy ćwiczeń. Każdy wylosowany zestaw będzie inny. Bardzo prosimy abyście jednak nas informowali każdego dnia o tym, że ćwiczyliście. Dlatego proponujemy abyście to robili emailem. W te dni kiedy w planie lekcji macie wf. Wiemy, że wszyscy posiadacie konta. Przysyłajcie do nas email ze słowem: *ćwiczyłem/ćwiczyłam, imię i nazwisko oraz klasa.* **Ten email będzie równoznaczny z waszą obecnością na lekcji!!!!**

Wiemy, że jest przeciążenie sieci, możecie to zrobić o dowolnej godzinie, po wykonaniu ćwiczeń. Proszę przekazywać sobie tę informację aby dotarła do wszystkich uczniów.

Dziewczeta wysyłają email na adres: ebzdzion@onet.eu

Chłopcy wysyłają email na adres: gryc.andrzej@gmail.com

To ważne bo to nie są ferie!!