Witam serdecznie uczniów szóstej klasy w piątym tygodniu nauki zdalnej.

Moi drodzy, codziennie rano ok. godziny 9.00 wstawiam wam na Messengerze i Facebooku krótkie zestawy ćwiczeń, tzw.”rozruchowych” na dobry początek dnia. Bardzo proszę korzystajcie z nich. I dawajcie „łapki w górę”.

Nadal bardzo zachęcamy was do systematyczności ćwiczeń. Proponujemy wam ćwiczenia łatwe, proste i przyjemne. Chcemy aby chłopcy czuli piłkę, żeby się nią bawili i aby czerpali z tego przyjemność!!!!! A dziewczynki, że taniec to czysta radość, to jeden ze sposobów aby zachować świetną sylwetkę.

Na dzień 21 i 22 kwietnia 2020 propozycja:

Chłopcy: proste ćwiczenia piłkarskie możliwe do wykonania w domu. Link niżej.

https://www.youtube.com/watch?v=sMcAYa0K3Vo

Na dzień 23 i 24 kwietnia propozycja:

Chłopcy: trening piłkarski w domu. Link niżej.

https://www.youtube.com/watch?v=tEungSYdx7A

Ważne: ćwiczcie, bawcie się piłką. Swoje umiejętności zaprezentujecie nauczycielowi na ocenę jeśli wrócimy do szkoły w maju. Jeśli nie wrócimy, poprosimy was o przesłanie krótkich filmików z waszych ćwiczeń.

……
……
……

Na dzień 21 i 22 kwietnia propozycja:

Dziewczęta: lekcja tańca nr 1. Link poniżej.

https://www.youtube.com/watch?v=_niF6s8tbZE

Na dzień 23 i 24 kwietnia propozycja:

Dziewczęta: lekcja tańca nr 2 . Link poniżej.

https://www.youtube.com/watch?v=I7IvmkNZ7vs

WAŻNE: Dziewczynki, proszę o podjęcie trudu opracowania własnego układu choreograficznego do wybranej piosenki, za który otrzymacie ocenę. Namawiam do szukania inspiracji w internecie. Mam nadzieję, ze będzie to dla was dobra zabawa. Jeśli wrócimy do szkoły w maju, zaprezentujecie układ na sali. Jeśli nie wrócimy, poproszę was wówczas o przesłanie filmiku.

PRZYPOMNIENIE:

Nadal należy wysyłać w dni kiedy macie wf emaile, że ćwiczyliście: imię, nazwisko, klasa.

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

Dziewczynki wysyłają na adres: aniastepien8@o2.pl