

**Witam uczniów klasy 8 w piątym tygodniu nauki zdalnej.**

**TO NIE SĄ FERIE!!!!!!!**

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](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=l7lvmkNZ7vs>

**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 , że zaproponowane wam dzisiaj filmiki instruktażowe pomogą wam i że 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 w-f emaile, że ćwiczyliście: imię, nazwisko, klasa.**

**Chłopcy wysyłają na adres:  
[gryc.andrzej@gmail.com](mailto:gryc.andrzej@gmail.com)**

**Dziewczynki wysyłają na adres: [aniastepien8@o2.pl](mailto:aniastepien8@o2.pl)**