

Samoaktywność z wychowania fizycznego.

Witajcie Kochani.

Niestety nie będzie nam dane spotkać się przez kolejny miesiąc :-((

Pamiętajcie, żeby w przerwie pomiędzy wykonywaniem zadań z poszczególnych przedmiotów zrobić sobie krótką gimnastykę lub małe przewietrzenie umysłu.

W tym tygodniu proponuję poćwiczyć koordynację ruchową.

Do wykonania zadania potrzebne Wam będą małe rekwizyty, które na pewno każdy z Was znajdzie w domu.

Całą instrukcję wraz z ćwiczeniami znajdziecie w poniższym linku:

<https://www.youtube.com/watch?v=Kkoi9UatWv8>

W prezentacji jest **39 ćwiczeń**.

Codziennie wykonujcie 6 – 7 ćwiczeń i róbcie trzy serie powtórzeń.

Fajnie byłoby, gdybyście zrobili zdjęcie lub nagrali kilkusekundowy filmik z Waszej aktywności. Oczywiście na ocenę ;-)) i przesłali na mojego e-maila k.klasa1@o2.pl

Pamiętajcie o zachowaniu zasad bezpieczeństwa:

- nie wykonujcie zadań na śliskich powierzchniach
- jeśli ćwiczycie na podłodze bez dywanu, ćwiczcie na boso lub w sportowym obuwiu
- przed wykonywaniem zadań zróbcie krótką rozgrzewkę
- podczas wykonywania ćwiczeń uchylcie okno, aby świeże powietrze dostało się do pomieszczenia

Dla zapominalskich !!! KRZYŻÓWKA !!!

POWODZENIA

p. Kasia