Drodzy uczniowie,

Aby aktywnie spędzać wolny czas w domu, zachęcamy Was do wzięcia udziału w naszej sportowej zabawie, która pozwoli Wam utrzymać aktywność fizyczną w czasie wolnym od szkoły oraz zajęć wychowania fizycznego. :)

Połącz przyjemne z pożytecznym! Zakręć kołem i wykonaj wylosowane przez siebie ćwiczenie. Czy dasz radę wykonać 13 ćwiczeń każdego dnia?

Jak wziąć udział w zabawie?

1. Wpisz w Google frazę: „Lekcja wf-u w domu – wykonaj ćwiczenia”
2. Ruletka znajduję się pierwszym linku na stronie internetowej wordwall.

Trzymamy kciuki i życzymy dobrej zabawy! :)

Witam wszystkich na naszej kolejnej lekcji wychowania fizycznego w świecie wirtualnym.

Postarajcie się każdego dnia znaleźć chwilę, aby zadbać o swoją kondycję fizyczną.

Pomimo, że nie możemy spotkać się na żywo, na szczęście każdy z Was może wykonać ćwiczenia przed ekranem komputera.

Pamiętaj, by ćwiczenia dostosować do swoich możliwości.

Przygotuj trochę wolnej przestrzeni, uchyl okno i nie zapominaj o odpowiednim stroju.

Ćwiczenia do wykonania znajdziesz na poniższych stronach:

Wejdź na You Tube wyszukaj:

 „Wf w domu Lekcja 1”

<https://www.youtube.com/watch?v=oBm5En379vc>0:00 / 3:37

„WF w domu - Kształtowanie ogólnej sprawności fizycznej z piłką”

<https://www.youtube.com/watch?v=bujG6YmPjVY>

„Zdalna lekcja wf 3”

<https://www.youtube.com/watch?v=7znb_W0GWUE>

Jeśli udało Ci się wykonać większość ćwiczeń – gratuluję ! Jeżeli tylko niewielką część to pamiętaj „trening czyni mistrza” ! Nie poddawaj się! ☺

Zasłużyłaś na odpoczynek. Pamiętaj o higienie (prysznic, zmiana stroju).

 Uzupełnij płyny, zjedz coś pożywnego.

Chciałabym mieć pewność, że dbacie o Waszą aktywność fizyczną i wykonaliście zadane ćwiczenia, dlatego proszę Was o przesłanie zdjęcia, które wykonacie podczas ćwiczeń, co pozwoli Wam otrzymać ocenę z wychowania fizycznego. ☺

W razie potrzeby, jestem dostępna dla Was w godzinach, które możecie sprawdzić na planie, który jest dostępny na stronie szkoły.

Pozdrawiam!