

Nauka zdalna WF – 20.04 do 24.04

Moi drodzy w tym tygodniu proponuję wam takie lekcje z wychowania fizycznego.

1. Mój mistrz olimpijski – *Moi drodzy w nawiązaniu do tematyki tamtego tygodnia proszę o krótkie przedstawienie medalisty olimpijskiego który wywarł na was największe wrażenie. Oczywiście tematyka dotyczy jednego wybranego medalisty spośród letnich jak i zimowych IO. Sposoby realizacji tego zadania zostawiam wam, bądźcie kreatywni. Śmiało można stosować różne techniki plastyczne czy multimedialne. Ma być krótko i ciekawie. Wszystkie prace zostaną ocenione a najlepsze prace oczywiście będą wyróżnione.*

2. Rozgrzewka z mistrzem - trenuj z Karolem Kłosem - *również w nawiązaniu to tematyki tamtego tygodnia, czyli rozgrzewki, przesyłam wam ciekawą propozycję rozgrzewki w wykonaniu naszego złotego medalisty mistrzostw świata z 2014 - Karola Kłosa.*

<https://www.youtube.com/watch?v=XsrbSzOlJ-4>

3. Ćwiczenia śródlekcyjne – *Moi drodzy nie zapominajmy o codziennych ćwiczeniach śródlekcyjnych. Mam dla was super grafikę, którą można wydrukować i powiesić w miejscu waszej nauki, aby codziennie przypominała wam o tej ważnej czynności.*

4. Ćwiczenia relaksacyjne jako lek na stres – *W tym trudnym czasie jesteście wyjątkowo narażeni na nadmierny stres, aby go rozładować proponuję wykonywanie ćwiczeń, które za zadanie mają was odprężyć i zrelaksować.*

Załączniki dla każdego ucznia w dzienniku elektronicznym:

1. Grafika „ćwiczenia śródlekcyjne”.
2. Przykładowe ćwiczenia relaksacyjne.