

WF nauka zdalna – 16.03-27.03

Drodzy uczniowie podczas trwania nauki zdalnej nie zapominajcie o tak ważnej w życiu każdego człowieka aktywności ruchowej. Proste ćwiczenia można wykonać w domu, bez zbędnych przyborów czy przyrządów.

Spróbujcie wykorzystać załączone poniżej linki do stron internetowych na których to poprzez zabawę będziecie mogli ćwiczyć w domu. Starajcie się ćwiczyć w dwóch sesjach – do południa i po południu. Ćwiczenia te możecie wykorzystać jako codzienna rozgrzewka lub ćwiczenia „śródlekcyjne” podczas nauki zdalnej.

Dodatkowo zachęcam do wykorzystania załączonej w dzienniku elektronicznym „karty aktywności fizycznej” dzięki której będziecie mogli monitorować swoją regularność i postępy. Mam nadzieję że każdy podejmie się wykonywania chociaż kilku ćwiczeń dziennie.

Wystarczy ją pobrać, wypełnić i odesłać jako rozwiązanie zadania. Kto pokusi się o sporządzenie własnej notatki, również wysyła ją jako załącznik do zadania.

1. WF online w domu – ćwiczenia

- <https://wordwall.net/pl/resource/893767/wychowanie-fizyczne/wf-online-w-domu-%c4%87wiczenia>

2. WF online w domu - rozciąganie

- <https://wordwall.net/pl/resource/893984/wychowanie-fizyczne/wf-online-w-domu-rozci%c4%85ganie>

3. Karty aktywności fizycznej

- <https://wordwall.net/pl/resource/960451/wychowanie-fizyczne/karty-aktywno%c5%9bci-fizycznej>