

Witam, bardzo proszę wszystkich uczniów o próbę wykonania ćwiczeń, które pojawią się w poniższych linkach.

PAMIĘTAJCIE ! Zanim zaczniecie ćwiczenia proszę, aby zabezpieczyć sobie odpowiednią ilość miejsca oraz zachować szczególną ostrożność i dbać o bezpieczeństwo swoje, a także bliskich Wam osób !

Jeśli jakieś ćwiczenie jest trudne do wykonania w twoich domowych warunkach – po prostu go nie rób

Drogi uczniu ! jeśli chcesz zwiększyć szansę na lepszą ocenę – postaw na aktywność!

Wyślij na email: konrad.szurek7@op.pl zdjęcia lub krótki filmik z wykonywanych przez siebie ćwiczeń!
Twoja twarz nie musi być widoczna – wystarczą dobre chęci !

01.06

Temat: Zabawy ogólnorozwojowe na świeżym powietrzu

1. Rozgrzewka i ćwiczenia ogólnorozwojowe -
<https://www.youtube.com/watch?v=lp4tmGx6FSg>
2. Ćwiczenia kształtujące skoczność i zwinnościowe -
<https://www.youtube.com/watch?v=arCVPSqv1Hw>
3. To Twój dzień! Baw się i aktywnie spędzaj czas. Pokaż mi jakie jest Twoje ulubione zajęcie sportowe – jeśli to możliwe wyślij zdjęcie, filmik lub napisz na email: „Jakie jest twoje ulubione zajęcie związane z aktywnością fizyczną.” – do dzieła !

03.06

Temat: Układ taneczny – tańczę bo lubię

1. Rozgrzewka i ćwiczenia ogólnorozwojowe -
https://www.youtube.com/watch?v=SGuKDNvBo_U
2. NAUCZ SIĘ UKŁADU TANECZNEGO i jeśli to możliwe – pokaż jak to robisz.

Przykładowy układ taneczny - <https://www.youtube.com/watch?v=oGJg1RSOof4>

Oczywiście możesz skorzystać z własnego – bądź aktywny !

04.06

Temat: Gry i zabawy z piłką – aktywność na świeżym powietrzu

1. Rozgrzewka i ćwiczenia ogólnorozwojowe - https://www.youtube.com/watch?v=SGuKDNvBo_U
2. Ćwiczenia równoważne - https://www.youtube.com/watch?v=y_jnw0Y6NXA
3. Ćwiczenia z piłką - <https://www.youtube.com/watch?v=vPchQOfveS8>
4. Zabawy z piłką - <https://www.youtube.com/watch?v=YCvi4jTwa5o>

RULETKA Z ĆWICZENIAMI:

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