

Wychowanie fizyczne

30.03.2020 – 3.04.2020

W tym tygodniu zachęcamy abyście codziennie wykonali 5 ćwiczeń przy
użyciu koła fortuny poniżej link do strony

<https://wordwall.net/pl/resource/900923/wychowanie-fizyczne/lekcja-wfu-w-domu-wykonaj-%c4%87wiczenia>

Dla osób mających większą potrzebę ruchu proponujemy:

<https://www.youtube.com/watch?v=69QvqJYpNB8>

Ponadto zachęcamy do robienia sobie przerw podczas pracy przy komputerze.

W prezentacji znajdziecie kilka ćwiczeń rozluźniających.

<https://slideplayer.pl/slide/826884/>

Prosimy również o monitorowanie swojej aktywności poprzez zdjęcia, nagranie video itp.,
informacje o swojej aktywności przekażecie po powrocie do szkoły.