

WYCHOWANIE FIZYCZNE – KLASA VII i VIII (26.10. – 30.10.2020 r.)

Pamiętajcie, aby podczas nauki zdalnej zadbać o sprawność fizyczną

1. Proszę wejść na poniższą stronę:

<https://wordwall.net/pl/resource/900923/wychowanie-fizyczne/lekcja-wfu-w-domu-wykonaj-%C4%87wiczenia>

Wylosować 5 ćwiczeń gimnastycznych i je dokładnie wykonać

Powtórzcie losowania dwa razy w tygodniu.

2. Zachęcam Was do wykonania ćwiczeń gimnastycznych, które wpłyną na prawidłową postawę ciała. Wzmocnią Wasze mięśnie posturalne.

Wykonujcie ćwiczenia dokładnie korzystając z poniższego filmu:

„TRZYMAJ SIĘ PROSTO”

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

Powtórzcie te ćwiczenia dwa razy w tygodniu.

Pozdrawiam 😊