Witam.

W tym tygodniu będziemy dalej pracować nad własną kondycją oraz siłą mięśni postularnych. Przygotowałam dla Was RULETKĘ SPORTOWĄ.

Poniższy link : <https://wordwall.net/pl/resource/1074966/wychowanie-fizyczne/ruletka-sportowa> przekieruje Was na stronę, na której zamieszczona jest zabawa sportowa. Bardzo proszę by każdy z Was zastosował się do zaleceń i przez 15 minut wykonywał ćwiczenia, które wylosuje kręcąc kołem.

Jest to pierwsza część zadania na ten tydzień. Drugą częścią, jest przygotowanie przez Was w formie graficznej własnej wersji ruletki sportowej. Proszę o narysowanie własnego koła sportowego i umieszczenie w nim własnych przykładów ćwiczeń ruchowych. Prace proszę odesłać do mnie na priv do środy - 06.05.2020 do godziny 15:00. Omówienie prac w czwartek - 07.05.2020 na lekcji wf online.

Pozdrawiam serdecznie Karolina Jaworska