Wychowanie fizyczne – kl.7a i b dziewczyny

26.10.2020r – poniedziałek

Temat: Gry i zabawy – rzuty do celu

Wykonajcie rozgrzewkę według własnego pomysłu :)

Po rozgrzewce przygotujcie sobie jakiś pojemnik, może to być np. pudełko, wiaderko, pojemnik na zabawki (taki jaki posiadasz w domu). Następnie wykonajcie rzuty do celu, czyli do pojemnika, różnymi przedmiotami, tj. piłeczkami różnego rozmiaru, zwiniętymi skarpetkami, zwiniętymi kartkami papieru, pluszakami. Sukcesywnie zwiększajcie odległość rzutów i trenujcie celność :)

Temat: Ćwiczenia na zdrowy kręgosłup

Zadbajcie o swój kręgosłup, szczególnie teraz, gdy dłużej musicie siedzieć przed komputerem.

Kliknijcie w link poniżej i ćwiczcie z instruktorką

https://www.youtube.com/watch?v=T0dL1mmk3Qo

28.10.2020r – środa

Temat: Aktywność na świeżym powietrzu, spacer

Dzisiaj proponuję dłuższy spacer po lesie lub po parku, oczywiście wraz z rodzicami (opiekunami). Pamiętajcie, że teraz szczególnie zdrowy tryb życia jest bardzo ważny. Możecie wykonać marszobieg, czyli naprzemienny marsz i bieg. Bawcie się dobrze!

Pozdrawiam,

Aldona Wołosz