

Klasa 6a Lekcje– 27 03 2020r.

T. Ćwiczenia ogólnorozwojowe

Przekazanie wiedzy:

W tych trudnych warunkach w jakich się znaleźliśmy pamiętajmy o aktywnym spędzaniu czasu zarówno w godzinach lekcji wychowania fizycznego jak i w wolnej chwili kiedy się nudzicie. Zachęćcie do wspólnych ćwiczeń w Waszych domach rodziców i rodzeństwo. Otwieramy szeroko okno i ćwiczymy.

Zadanie

Mając do dyspozycji komputer wejdź na stronę : <https://wordwall.net/pl/resource/893767>

Ćwiczymy 2x15 minut

Przerwa 15 minut.

Kolejna propozycja ćwiczeń (seria ćwiczeń na mięśnie brzucha) :
<https://youtu.be/hi6DHBMoNVw>

Ćwiczymy 3 serie

Przerwa pomiędzy seriami 5 minut "na chwilę oddechu i łyk wody"

DAJ ZNAĆ PRZEZ WIADOMOŚĆ LIBRUS lub SMS JAK CI SIĘ ĆWICZYŁO

Jeżeli masz problemy z wykonywaniem ćwiczeń lub pytania

zadzwoń do mnie pod numer: 500578596

Anita Wygona-Wątor