

Dzień dobry.

Gratuluje wytrwałości w codziennych ćwiczeniach i uzupełniania dzienniczka aktywności. Każdy kto przesłał ZADANIE i dzienniczek otrzymał ocenę, uczniowie którzy jeszcze tego nie zrobili niech zrobią to jak najszybciej.

Kolejne tematy do zapoznania 25-29.05.2020

T: Ćwiczenia kształtujące ogólną sprawność.

Ćwiczenia wykonujemy w domu, można z rodzicami.

<https://www.youtube.com/watch?v=hBFLp08y33Y>

T: Ćwiczenia ogólnorozwojowe .

Ćwiczymy w wolnych chwilach.

<https://www.youtube.com/watch?v=OcOlysq7HZE>

T: Zabawy koordynacyjne.

Proszę obejrzeć i wykonać w domu pod nadzorem dorosłych.

<https://ewf.h1.pl/student/?token=0C7Y3j5UQ6mfypI1GNtgi7ZUcuP4cW8omqaedKYEiRYsEVLJN>

T: Zwody w ciałem w piłce ręcznej .

Proszę obejrzeć i wykonać w domu pod nadzorem dorosłych.

Omówienie i ćwiczenia doskonalące zwody ciałem.

<https://ewf.h1.pl/student/?token=g7jqRr9YRKx0syzkguejigoHG6ZSfNun7EzYjrig81V9BUZMZb>

Zachęcam do codziennych ćwiczeń z podanych wcześniej linków, programów lub według inwencji własnej. Wpisujemy je w dzienniczku ćwiczeń.

Życzę powodzenia,

Daniel Boroń