

Dzień dobry.

Gratuluje wytrwałości w codziennych ćwiczeniach i uzupełniania dzienniczka aktywności.

W TYM TYGODNIU KONCZYMY UZUPELNIANIE DZIENNICZKA AKTYWNOŚCI.

Każdy kto przesłał ZADANIE i dzienniczek otrzymał ocenę, propozycje ocen końcoworocznych zostały przesłane do wychowawców.

Kolejne tematy do zapoznania 8-10.06.2020

T: Nauka i doskonalenie wystawienia.

Omówienie techniki oraz metodyczne ćwiczenia.

<https://ewf.h1.pl/student/?token=VFJN1dcJA6QtOiZn7PrwJowtJ2SxEIiGyFUYDH6N24zRNftk40>

T: Ćwiczenia ogólnorozwojowe.

Ćwiczymy w wolnych chwilach.

https://www.youtube.com/watch?v=7znb_W0GWUE&feature=youtu.be

T: Zabawy koordynacyjne.

Proszę obejrzeć i wykonać w domu.

<https://www.youtube.com/watch?v=iJdgErtfSzo&feature=youtu.be>

T: Ćwiczenia przygotowujące do biegu przez płotki.

Proszę obejrzeć i wykonać w domu pod nadzorem dorosłych.

<https://ewf.h1.pl/student/?token=URMbePHSranKEIfdZiTJT2Re0nmQ1aNFYTY7zCwJiAoO906nEN>

Zachęcam do codziennych ćwiczeń z podanych wcześniej linków, programów lub według inwencji własnej.

Życzę powodzenia,

Daniel Boroń