

Klasa 4bu.u., 7 bu.u.

WF 27.04.2020

Temat: Gimnastyka- lekcja inspirowana pomysłami uczniów- kształtowanie poszczególnych cech motorycznych, wyrabianie u uczniów nawyku właściwej postawy ciała.

Dzień dobry, dzisiaj chciałabym, abyście sami wymyślili i pokazali mi parę (najmniej 5 ćwiczeń)ćwiczeń gimnastycznych, które poznaliście na zajęciach wychowania fizycznego ze mną i je mi przekazali na maila maria.oolejniczak@zss-wrzesnia.pl lub nr tel. 781-782-173, pamiętajcie się podpisać , to jest Wasze **zadanie na ocenę!!!**, czekam na odpowiedzi do końca tygodnia czyli do 1 maja.

WF 28.04.2020 r.

Temat: Ćwiczenia rozciągające.

Dzisiaj chciałabym, abyśmy wspólnie się porozciągali, są to bardzo łatwe i przyjemne ćwiczenia, które, po długim siedzeniu przed komputerem, tabletem czy telefonem, bardzo Wam pomogą, powodzenia.
<https://www.youtube.com/watch?v=vAIOZXCjBpc>