Dzień dobry.
Uczniowie klas: IV-V i VI-VII proszę zapoznać się i spróbować wykonać (na miarę swoich możliwości) zestawy ćwiczeń:
<https://www.youtube.com/watch?v=XV3g2c9SC-g>
<https://www.youtube.com/watch?v=85ZE3meQlno>
Proponuję pierwszy zestaw zrobić w poniedziałek i wtorek, a drugi we środę i we czwartek - podkreślam wykonujemy tylko te ćwiczenia, które damy radę, ćwiczenia wykonujemy dokładnie, jak się zmęczymy można zrobić sobie przerwę i wrócić do ćwiczeń jak odzyskamy siły. W czasie ćwiczeń staramy się pić wodę - najlepiej niegazowaną. Cały czas zachęcam do spędzania czasu na zewnątrz. Robimy sobie przerwy w czasie nauki (wiem, że sporo jej macie, niektórzy mówią, że więcej niż wtedy jak chodziliście do szkoły). Taką przerwą może być wykonanie zestawu ćwiczeń z materiałów, które Wam podałem wyżej, albo spacer np. do lasu, na łąkę. Pogoda sprzyja takim wyjściom więc korzystajmy z tego.
Zadanie pisemne dla uczniów klas VI i VII: proszę przygotować zestaw ćwiczeń (10-15 ćwiczeń, dobrze by było gdyby były to w większości ćwiczenia takie, których nie robiliśmy dotychczas na lekcjach) na rozgrzewkę na lekcję WF-u w szkole (proszę zapisać te ćwiczenia na kartce albo napisać w Wordzie i wydrukować) - po powrocie do szkoły będziecie prowadzić rozgrzewkę. **Zestawy przesyłamy do mnie na Massengera - czas do piątku (zdjęcie kartki z ćwiczeniami lub dokument Word).** Ćwiczeń szukamy w np. w Internecie.  Zestawy Waszych ćwiczeń nie mogą się powtarzać w całości, jednak poszczególne, niektóre ćwiczenia mogą być takie same u kilku osób.

Uczniowie klas I-III - zadanie dla was:



Robimy ćwiczenia widoczne na rysunkach, kilka razy powtarzamy dane ćwiczenie- jak nie mamy skakanki to wykonujemy kilka podskoków, bez obręczy też można krążyć biodrami - dla chcącego nic trudnego.
Poza tym zachęcam do wyjścia z domu i spacerów 20-30 minutowych.

W przypadku pytań, wątpliwości itp. proszę pisać do mnie na Massengera.
Pozdrawiam
Piotr Sarnicki