

Wychowanie fizyczne kl. IV- VI (20-03-2020)

Dokonaj oceny zadań, które były do wykonania na środę. Jeśli masz problem z dokonaniem samooceny poproś o pomoc rodzica. Przy ocenie weź pod uwagę estetykę wykonania plakatu (rysunku), dobór 5 ćwiczeń i zasady higieny podczas wykonywania ćwiczeń. Plakat zachowaj, bo przyniesiesz go do szkoły gdy wrócimy do zajęć lekcyjnych. Ocenę ze swoim imieniem i numerem z dziennika wyślij na maila adambernadowicz@vp.pl

Dzisiaj weź kartkę papieru i zastanów się jakie ćwiczenia , np. podczas rozgrzewki można wykonać z kartką (kartkę można zniekształcać).

Jeśli już masz wymyślone ćwiczenia (min. 5 ćw.), wykonaj je i zapamiętaj, bo po powrocie do szkoły wykorzystamy je podczas rozgrzewki.

Powodzenia.

Wychowanie fizyczne kl. VII- VIII (20-03-2020)

Dokonaj oceny zadań, które były do wykonania na środę. Ocenę ze swoim imieniem i numerem z dziennika wyślij na maila adambernadowicz@vp.pl

Dzisiaj weź plastikową butelkę i zastanów się jak ją wykorzystać do przeprowadzenia 5 minutowej rozgrzewki.(butelka nie może być szklana).

Przeprowadź w domu 5 minutową rozgrzewkę z wykorzystaniem plastikowej butelki. Pamiętaj o zasadach higieny. Po powrocie na zajęcia przeprowadzisz rozgrzewkę na lekcji wychowania fizycznego.

Powodzenia.