

☺Drodzy uczniowie i uczennice z klasy 5 C ☺

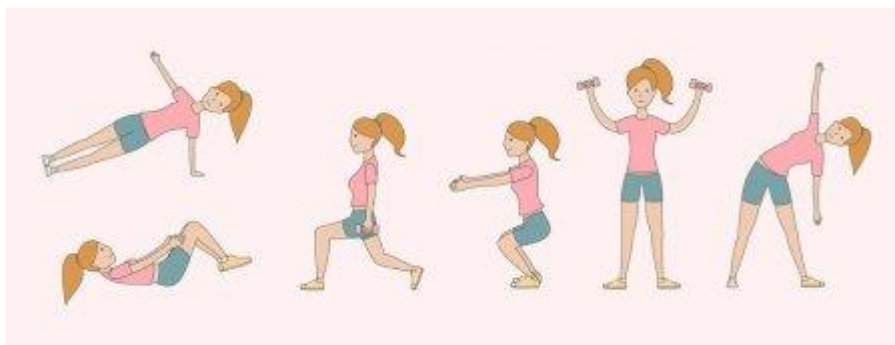
Kolejny tydzień wychowania fizycznego on line za Nami ☺ Sytuacja wyjątkowa ale na pewno dajecie radę ☺ Mam nadzieję że domowe sprzęty nie stwarzają dla Was zagrożenia, a zwierzęta domowe z ciekawością przypatrują się co robicie może biorą aktywny udział razem z Wami ? Jesteście ambasadorami aktywności ruchowej w domu ?☺☺☺ Wiem że nie jest łatwo ☺☺☺ Pamiętajcie, że na naszą odporność wpływa też aktywność fizyczna. Nie zapominajcie o zdrowym śnie i prawidłowym odżywianiu ☺

Pamiętajcie ,że do szkoły nie chodzi tylko głowa ☺☺☺ UWAGA !!! W czasie ćwiczeń pamiętajcie o odpowiednim stroju. Uważajcie na domowe sprzęty, lampy i zwierzęta domowe :) Może czasami spacer w lesie ale tylko z Rodziną !!!

Dostosuj tempo i ilość powtórzeń do swoich możliwości.☺

Proponuję na tydzień 30,31 marca -1-3 kwietnia do wyboru jeden z zestawów ćwiczeń, albo zamiennie .Wybór należy do Was ☺

- 1. Ćwiczenia rozciągające** , dzisiaj w formie obrazkowej ☺ 2 serie po 10 razy każde z 6 ćwiczeń.



- 2. Zestaw ćwiczeń w formie zabawy z komputerem.** Tym razem proponuję zestaw z kartami, poprzedzony rozgrzewką, możecie zostać przy poprzedniej propozycji ☺☺ Czy udało się zaangażować kogoś z Rodziny ? W parach różnie ☺ Wy ćwiczycie , a ktoś z bliskich losuje ćwiczenie , a potem zmiana ról !!!

<https://damianrudnik.com/lekcja-wf-w-domu-zagraj-i-cwicz-podstawowka-i-liceum/>

Propozycja na 1 KWIETNIA ☺☺☺ ŚRODA !!! z elementami tańca ☺Jak przystało na Prima Aprilis – Międzynarodowy Dzień Żartu i Humoru ☺ Bardzo proszę 2 ,35 minuty na ruch, muzykę i uśmiech ☺ **Taniec ZYGZAK Koniecznie z Rodziną** ☺☺☺Może jakieś zdjęcia pamiątkowe ☺☺☺ **Po powrocie do szkoły zatańczymy razem ☺** <https://www.youtube.com/watch?v=xm93WFJ7bNs>

I trochę wiedzy o Starożytnych Igrzyskach Olimpijskich <https://slideplayer.pl/slide/406986/>

POWODZENIA ☺ NIE DAJMY SIĘ WIRUSOWI ☺ POZDRAWIAM ☺ Halina Koput ☺