

## Wychowanie fizyczne – IV klasa – 6.05.2020r.

### Temat: Jak zacząć biegać?

Temat na czasie. Robi się dobra pogoda i czas na zadbanie o kondycję fizyczną. Posłuchajcie komentarza prowadzącej zajęcia i kiedy znajdziecie trochę czasu po odrobieniu lekcji z innych przedmiotów trochę poćwiczcie. Powodzenia!

<https://www.youtube.com/watch?v=52Aa0nc9UL8>

Powyższy filmik dotyczył teorii a poniższy jest już bardziej praktyczny.

<https://www.youtube.com/watch?v=OipKs0-pl8k>

Po obejrzeniu materiałów proszę o przesłanie informacji – **materiał oglądałem** – za co postawię plusa.

Opis oceny w dzienniku za aktywność w kwietniu i podobnie będzie w maju:

O - brak plusów

db 1-2 plusy,

+db 3 plusy

-bdb 4-6 plusów

bdb 7-9 plusów,

+bdb 10-12 plusów,

cel 13 i więcej.

**Ważne!** Plus można uzyskać za aktywność w dniu w którym macie lekcje wychowania fizycznego potwierdzając ją odpowiedzią na adres nauczyciela.

W razie jakichkolwiek pytań lub propozycji proszę pisać na ten sam adres.

Pozdrawiam !