

## Wychowanie fizyczne – V dziewczęta i chłopcy – 19.05.2020r.

### Temat: Wytrzymałość biegowa - jak zacząć biegać?

Temat na czasie. Robi się dobra pogoda i czas na zadbanie o kondycję fizyczną tak bardzo potrzebną do każdej innej formy aktywności fizycznej. Posłuchajcie komentarza prowadzącej zajęcia i kiedy znajdziecie trochę czasu po odrobieniu lekcji z innych przedmiotów trochę poćwiczcie. Powodzenia!

Jak zacząć biegać? Poradnik w 10 krokach

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

Powyższy materiał dotyczył ćwiczeń w terenie a ten będzie o gimnastyce domowej, czyli do wyboru ale... proszę coś wybrać i poćwiczyc, bo ruch to zdrowie.

( tytuł filmiku: Andrzej i niezapomniana zabawa - WF Dla Dzieci... )

<https://www.youtube.com/watch?v=CEyba0BvBUE>

Po obejrzeniu materiałów i mam nadzieję poćwiczeniu proszę o przesłanie informacji – **materiał oglądałem/oglądałam** – chłopcy na adres email: [nowakrzsstaszkowka@gmail.com](mailto:nowakrzsstaszkowka@gmail.com) a dziewczęta na adres: [michalbek@interia.eu](mailto:michalbek@interia.eu) za co postawimy plusy.

Opis oceny w dzienniku ( chłopcy ) 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 adresy nauczycieli.

W razie jakichkolwiek pytań lub propozycji proszę pisać na w/w adresy.

Pozdrawiam !