

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

### Temat: Rekreacja na świeżym powietrzu

Pogoda coraz ładniejsza i w związku z tym pojawia się wielka ochota na aktywność na świeżym powietrzu. Podaję przykłady jak można indywidualnie i jak w grupie zadbać o własne zdrowie i spędzić miło czas. Proszę oglądać poniższe materiały i wykorzystać je do swojej gimnastyki

Trening indywidualny na świeżym powietrzu

<https://www.youtube.com/watch?v=09q5TPXamKk>

RINGO – ciekawa alternatywa na aktywność ruchową na świeżym powietrzu dla kilku osób. Można bawić się w to z rodzeństwem lub sąsiadami wykorzystując do gry na przykład trzepak lub rozwieszony sznurek pomiędzy drzewkami. Polecam!

<https://www.youtube.com/watch?v=A1aq1UaA4M0>

Gdyby pogoda zawiodła zawsze można poćwiczyć w domu. Poniższy filmik przedstawia przykłady ćwiczeń do wykonania w warunkach domowych, nawet w małym pokoju. Proszę go oglądać najlepiej kilkakrotnie i postarać się wprowadzić kilka ćwiczeń do swojej gimnastyki.

Szybki trening w 15 minut na całe ciało, na ograniczonej powierzchni.

<https://www.youtube.com/watch?v=rA27x5FKDak>

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 !

