

Wychowanie fizyczne – VII VIII dziewczęta – 29.04.2020r.

Temat: Zasady zdrowego odżywiania się.

Dzisiaj do obejrzenia filmik przedstawiający w dużym skrócie zasady odżywiania się. Proszę obejrzeć i postarać się stosować zapamiętane uwagi w codziennym życiu.

<https://www.youtube.com/watch?v=i1gS-QCEafU>

Temat: Stretching. Rozciąganie całego ciała

Proszę włączyć sobie poniższy filmik i poćwiczyć z prowadzącą zajęcia. Ćwiczenia łatwe aczkolwiek efektywne. Systematyczne wykonywanie tych ćwiczeń na pewno pozwoli osiągnąć niezłe wyniki jeśli chodzi o gibkość.

https://www.youtube.com/watch?v=zKKkwGyG_J4

Po obejrzeniu materiałów proszę o przesłanie informacji – **material oglądnelem** - na mój email: nowakr.zsstaszkowka@gmail.com za co postawię plusa. Uzyskanie trzech plusów skutkuje uzyskaniem oceny cząstkowej bardzo dobry do dziennika. Plus można uzyskać za te lekcje tylko w tym dniu.

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

Pozdrawiam !