

Wychowanie fizyczne – V dziewczęta i chłopcy – 30.04.2020r.

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>

Ćwiczenia dla dziewcząt - 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

Ćwiczenia dla chłopców.

<https://www.youtube.com/watch?v=1AKgBQqeJTk>

Po obejrzeniu materiałów proszę o przesłanie informacji – **material oglądałem** – chłopcy na adres email: nowakr.zsstaszkowka@gmail.com a dziewczęta na adres: michalbek@interia.eu za co postawimy plusy. Uzyskanie trzech plusów skutkuje uzyskaniem oceny częściowej bardzo dobry do dziennika. Plus można uzyskać za tę lekcję tylko w tym dniu.

W razie jakichkolwiek pytań lub propozycji proszę pisać na nasze adresy.

Pozdrawiamy !