

Lekcja na dzień 30 marca 2020r.

Temat: Podniesienie sprawności ogólnej w zabawie „koło fortuny”

Witam SUPER KLASĘ 3 A

Zostaliście w domu, nie chodźcie do szkoły na lekcje WF, ale o formę można zadbać wszędzie, wystarczy odrobinę miejsca. Pamiętajcie: aktywność fizyczna wpływa na naszą odporność.

Może zaczniemy od truchtu w miejscu (około 5min) lub skoki na skakance (4x50 podskoków)-można bez skakanki.

Pamiętacie rozgrzewkę z lekcji??? Mam nadzieję że tak – przeróbcie ćwiczenia te, które zapamiętaliście.

Zapraszam do wspólnego ćwiczenia (wejdź na stronę „koła fortuny” pobaw się około 20 minut):

<https://wordwall.net/pl/resource/893767/wychowanie-fizyczne/wf-online-w-domu-%C4%87wiczenia>

Wkrótce podeślę Wam test sprawności fizycznej do zrobienia w domu więc warto się trochę do niego przygotować. Powyższa zabawa świetnie się do tego nadaje.

Adam Dmitrzak