

Wychowanie fizyczne klasy V A, V B

Ćwiczenie 1. Napisz i wyślij wiadomość, na mój e-mail krasuckabarbara@interia.pl

Czynniki wpływające pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie.

- a) Pojęcie zdrowia
- b) Czynniki pozytywnie wpływające na zdrowie
- c) Czynniki mające negatywny wpływ na zdrowie

Ćwiczenie 2. Tutaj znajdziecie fajną grę planszową, zachęcam do zapoznania. Jeżeli się spodoba po przerwie wykorzystamy na zajęciach. Kopiujemy cały adres i wklejamy na pasek. Czekam na opinie. https://drive.google.com/file/d/1xw_aDJ-CR8KBVXp_srYOKaCf-wxRtbs7/view?usp=sharing

Ćwiczenie 3. Zachęcam do wykonania po 15 powtórzeń ćwiczeń, dostępnych na https://www.youtube.com/watch?v=rwqMzHX4E_M&feature=share&fbclid=IwAR0i8Xxkg_yuBe7q45tcgF866w3EIE_uNQ4UljU-sUz0MymV1fGSuWlfBvM.

Ćwiczenie 4. W ramach siatkówki z dowolną piłką wykonujemy ćwiczenia pokazane na filmie.

https://www.youtube.com/watch?v=E_L0JcYJE2g&feature=youtu.be&fbclid=IwAR1w9x9X7PKu7yYTuGOxuLaaXHDsYOKcMTF70qsk_918KYKEI0hCdVDDAL0

Odpowiedzi na Ćwiczenie 1 oraz opinie na temat gry planszowej czekam na e-mail. Życzę miłego spędzonego czasu. Zachęcam aby codziennie ćwiczyć z piłką w sposób pokazany na filmie, gra w siatkówkę będzie znacznie łatwiejsza.

Krasucka Barbara