

Witajcie!!!

Dzisiaj na zajęciach zajmiemy się ćwiczeniami, które pozwolą nam rozruszać się po weekendzie.

Turbo rozgrzewka (3 min.)

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

Zestaw ćwiczeń rozluźniających po ćwiczeniach

<https://www.youtube.com/watch?v=zn9M1BADSpw>

Uwaga:

Osoby , które chciałyby podnieść swoją ocenę z wychowania fizycznego.

Macie do wyboru tematy, z których należy wybrać dwa i przestać na adres e- mail a.cybulski-nowak@sosw.malbork.pl

lub przynieść do szkoły.

Termin oddania lub przesłania prac: 27.05.2020

(po tym terminie nie przyjmuje prac, postarajcie nie spóźnić się)

Opracowanie jednego tematu musi wynosić

przynajmniej jedna stronę A4,

czyli jedna strona, jak w dużym zeszycie lub jedna kartka w komputerze.

Tematy :

- 1. Mój ulubiony sport.**
- 2. Moja ulubiona drużyna.**
- 3. Przepisy wybranej dyscypliny sportowej.**
- 4. Jak można zdrowo spędzić czas?**
- 5. Zdrowe odżywianie.**
- 6. Mój ulubiony sportowiec.**
- 7. Osiągnięcia sportowe wybranej dyscypliny sportowej.
(np. reprezentacja piłki nożnej jakie odniosła sukcesy na zawodach sportowych, mistrzostwa Europy, Świata)**