

Drodzy uczniowie,
proponuję Wam aktywnie spędzać czas przez przynajmniej 30 minut dziennie. Przygotujcie się do wysiłku robiąc rozgrzewkę (bieg w miejscu, bieg bokserski, skip A, C, ogólnorozwojowa: w pozycji stojącej, leżącej, siadzie i podskokach) następnie (do wyboru) ćwiczenia z linków:

Zwierzaki https://www.youtube.com/results?search_query=animal+movement

Ćwiczenia koordynacyjne

https://www.youtube.com/results?search_query=koordynacja+ruchowa+%C4%87wiczenia+dla+dzieci

Zwinność, szybkość reakcji <https://www.youtube.com/watch?v=DGoPQ1xuz3c>

Ćwiczenia ogólnorozwojowe <https://www.youtube.com/watch?v=85ZE3meQlno>

Dla uczniów z klas **4a, 6a, 6g, 7a, 7c i 8d** proponuję założyć zeszyt aktywności i w nim sporządzać notatki w postaci zapisania dnia, liczby minut i sposobu aktywności oraz jego rodzaju. Ocenę go po powrocie do obowiązków.

Spokoju i wytrwałości
Przemysław Majewski