WYCHOWANIE FIZYCZNE   
 TYDZIEŃ



08-12 czerwca 2020 r.

Na początek- ćwiczenia   
 ogólnousprawniające z



[](https://www.youtube.com/watch?v=GgsuStzmgDA)



wykorzystaniem kija! Zapraszam do   
 zapoznania się z poniższym

filmikiem.

P.S. Uwaga na lampy! 

[https://www.youtube.com/watch?](https://www.youtube.com/watch?v=GgsuStzmgDA)  
[v=GgsuStzmgDA](https://www.youtube.com/watch?v=GgsuStzmgDA)

Wykorzystajmy cieplejsze dni na   
 poprawienie techniki biegania.



Poniższy filmik prezentuje, jak ją   
 udoskonalić, jak wykonać krótką   
 rozgrzewkę i ćwiczenia

rozciągające po bieganiu.   
 Pamiętajcie jednak o

obowiązujących obostrzeniach!

[https://www.youtube.com/watch?v=](https://www.youtube.com/watch?v=vDD6FE_8lmU)   
[vDD6FE\_8lmU](https://www.youtube.com/watch?v=vDD6FE_8lmU)

Pamiętajcie o dobroczynnym   
 wpływie biegania na Wasze



zdrowie. Pomaga ono w walce   
 ze stresem i wzmacnia Waszą

odporność.

**KORONAWIRUS A AKTYWNOŚĆ**  
**FIZYCZNA NA ŚWIEŻYM POWIETRZU**



W tym trudnym czasie pandemii powinniśmy zrezygnować ze   
spotkań towarzyskich, ale nie z aktywności fizycznej!

Zaprezentuje Wam kilka zasad, które pozwolą Wam   
przygotować się do uprawiania sportu na świeżym powietrzu,

stosując się do obowiązujących obostrzeń .

Na świeżym powietrzu możecie   
 ćwiczyć, zachowując środki



bezpieczeństwa:

1.

Nie korzystamy ze sprzętów na   
siłowniach plenerowych.

2.  Unikamy spotkań z innymi-   
 ćwiczymy w odosobnionych   
 miejscach.

3.

Ćwiczymy w porach, w których   
nie ma dużego natężenia ruchu.

O piłce ręcznej słów kilka:



[https://](https://www.youtube.com/watch?v=rbPFYZm39Nc)



[www.youtube.com/watch](https://www.youtube.com/watch?v=rbPFYZm39Nc)   
[?v=rbPFYZm39Nc](https://www.youtube.com/watch?v=rbPFYZm39Nc)

**RUCH TO ZDROWIE- ZADANIA NA**  
 **PLATFORMIE EDUKACYJNEJ**



[https://](https://epodreczniki.pl/a/ruch-to-zdrowie/DSKiubk4z)



Zapraszamy Was do zapoznania się z   
tematem „Ruch to zdrowie” na

e-platformie Ministerstwa Edukacji   
Narodowej.

[epodreczniki.pl/a/ruch-to-](https://epodreczniki.pl/a/ruch-to-zdrowie/DSKiubk4z)   
[zdrowie/DSKiubk4z](https://epodreczniki.pl/a/ruch-to-zdrowie/DSKiubk4z)

*DLA CHĘTNYCH*

Po przyswojeniu materiału,   
wykonajcie zadania zamieszczone

pod koniec strony. Powodzenia! 

Nauczyciel Wychowania Fizycznego



[/](https://pixabay.com/pl/) .



Radosław Brożyna

Grafiki pochodzą ze strony   
[https://pixabay.com/pl](https://pixabay.com/pl/)