

Wychowanie fizyczne kl. IVab dziewczęta, 12.11.2020 r. - Dorota Klusek

Witaj!

Zapraszam na lekcję wychowania fizycznego, której tematem ponownie jest: **Marszobiegi terenowy z wykorzystaniem naturalnych przeszkód.**

Pogoda na dworze pozwala na wyjście z domu i ruch na świeżym powietrzu. Należy z tego korzystać, póki jeszcze można. Dzisiaj przed Tobą ponownie marszobieg z wykorzystaniem naturalnych przeszkód terenowych. Zaprosz do niego rodziców, pełnoletnie rodzeństwo lub inną pełnoletnią osobę. Pod ich opieką możesz udać się do lasu, na pole lub w inne ciekawe miejsce. Jeśli nie może towarzyszyć Ci w lekcji pełnoletni opiekun lekcję zorganizuj sobie w ogrodzie lub koło własnego domu. Pamiętaj marsz przeplataj biegiem a tempo i czas marszu i biegu dostosuj do swych możliwości. Wykorzystaj góry do podbiegania oraz do swobodnego z nich schodzenia, a rosnące drzewa do ćwiczeń, które wykonywaliśmy na lekcji wychowania fizycznego. Być może na swej drodze napotkasz jeszcze inne przeszkody, które wykorzystasz według własnego pomysłu. Pamiętaj o głębokim oddychaniu.

Po zakończeniu lekcji napisz wiadomość do mnie za pomocą poczty elektronicznej. W tytule wiadomości napisz swoje imię i nazwisko oraz nazwę klasy, do której uczęszczasz. W treści wiadomości napisz odpowiedź na pytanie:

- Gdzie odbyła się Twoja dzisiejsza lekcja wychowania fizycznego?

Informacje te możesz również napisać na kartce papieru, a potem zrobić jej scan lub zdjęcie i wysłać do mnie za pomocą poczty elektronicznej.

Wiadomość wyślij na mój adres mailowy: dorotaklusek.zostoczek@wp.pl

Termin wysłania wiadomości: 12.11.2020 r. godz. 19⁰⁰.

Przypominam, iż wysłanie wiadomości do nauczyciela jest obowiązkowe. Na podstawie wysłanej wiadomości zaznaczona zostanie Twoja obecność na dzisiejszej lekcji wychowania fizycznego. Czekam na Twoje zadanie.

Powodzenia!



Dorota Klusek