Tematy zadań z wychowania fizycznego do pracy zdalnej od dnia 1.06.do 5.06.2020r.

W ramach tych zadań przypomnimy sobie podstawowe ćwiczenia do wykonania w domu lub w terenie z lekkoatletyki i atletyki terenowej.

<https://www.youtube.com/results?search_query=atletyka+terenowa+%C4%87wiczenia>

<https://www.youtube.com/watch?v=VfoqCCPn-bc>

<https://www.youtube.com/watch?v=omB8uAuBlJM>

<https://www.youtube.com/watch?v=5CYAwSVARiM>

<https://www.youtube.com/watch?v=jI5B0u51SI4>

<https://www.youtube.com/results?search_query=atletyka+terenowa+%C4%87wiczenia>

Przypominamy o robieniu przerw podczas pracy przy komputerze wykonując ćwiczenia relaksacyjne, oddechowe, rozluźniające.

<https://www.youtube.com/watch?v=21fpjXFH-i4>

<https://www.youtube.com/watch?v=QAqXYwB0wS0>

<https://www.youtube.com/watch?v=jNq9lwGR2v>

 Pozdrawiamy

 Nauczyciele wychowania- fizycznego