**WYCHOWANIE FIZYCZNE**

**klasy IV - VIII**

**KLASA IV**

- Wtorek 24 marca: „Znam swoje BMI”. Proszę abyście weszli na poniższy link, i spróbowali dowiedzieć się czy macie prawidłowe BMI, czy ewentualnie nie macie niedowagi lub nadwagi. Sama korzystam z tej strony. Jeśli będziecie mieli ochotę możecie podzielić się informacją ze mną, dotyczącą waszego wyniku. Swoje współczynniki BMI :) możecie do mnie przesłać poprzez aplikację Messenger. Pozdrawiam. Sylwia Kryńska

<http://oblicz-bmi.pl/bmi-dzieci-mlodziezy.html>

- Środa 25 marca: „Kształtujemy siłę mięśni rąk, poprzez przenoszenie przedmiotów o różnej wadze i gabarytach”. (rozwijamy inwencję twórczą, możemy napełnić dwie butelki wodą i wykorzystać je jako ciężarki). Pamiętaj o codziennym wzmacnianiu mięśni rąk :). Pozdrawiam. Sylwia Kryńska

**KLASA V**

- Poniedziałek 23 marca: „Doskonalimy indywidualną rozgrzewkę”. Wiem że uwielbiacie prowadzić rozgrzewkę, więc dzisiaj zrób ją najlepiej jak potrafisz. Pamiętaj od jakiej formy ćwiczeń zaczynamy, i które partie mięśni rozgrzewamy kolejno. Pozdrawiam Sylwia Kryńska

- Wtorek 24 marca: „Znaczenie aktywności fizycznej w życiu człowieka”. Warto przeczytać, znajduje się tam kilkanaście slajdów, których przeczytanie zajmie Wam ok 10 minut. Resztę czasu możecie przeznaczyć na ulubioną wybraną formę aktywności fizycznej :)- co to będzie? Rower, bieganie, piłka nożna a może taniec??? :) Pozdrawiam. Sylwia Kryńska

**KLASA VI**

- Poniedziałek 23 marca: „Wykonujemy proste ćwiczenia ogólnorozwojowe”. Wejdź na poniższą stronę wybierając szablon Ruletka i zakręć kołem przynajmniej trzy razy. A może uda Ci się wykonać więcej ćwiczeń? :) Pozdrawiam. Sylwia Kryńska

[**https://wordwall.net/pl/resource/893767/wychowanie-fizyczne/wf-online-w-domu-%c4%87wiczenia**](https://wordwall.net/pl/resource/893767/wychowanie-fizyczne/wf-online-w-domu-ćwiczenia)

**KLASA VII**

- Środa 25 marca: „Ćwiczenia wzmacniające siłę mięśni rąk, nóg i tułowia”. Wejdź na link poniżej, wybierz szablon Losowe karty, przetasuj karty i wybierz co najmniej 10 z tali kart. Wykonaj ćwiczenia które są na odwrocie. Pomyślnego rozdania kart :). Pozdrawiam. Sylwia Kryńska

[**https://wordwall.net/pl/resource/893767/wychowanie-fizyczne/wf-online-w-domu-%c4%87wiczenia**](https://wordwall.net/pl/resource/893767/wychowanie-fizyczne/wf-online-w-domu-ćwiczenia)

**KLASA VIII**

- Środa 25 marca: „Kształtujemy prawidłową postawę ciała poprzez proste ćwiczenia fizyczne”. Wejdź w poniższy link, wybierz szablon Otwórz Okno, i odkryj przynajmniej 10 okien wykonując ukryte w nich ćwiczenia. Pozdrawiam. Sylwia Kryńska

[https://wordwall.net/pl/resource/893767/wychowanie-fizyczne/wf-online-w-domu-%c4%87wiczenia](https://wordwall.net/pl/resource/893767/wychowanie-fizyczne/wf-online-w-domu-ćwiczenia)