

17.04.2020 klasa 3 TIA 1 h

1.Wojciech Megier

2.wychowanie fizyczne

3.3 TIA

4.Ćwiczenia z butelkami

5.17.04.2020

6.Dziś czas na propozycję kolejnej formy aktywności fizycznej w czasie narodowej kwarantanny.Nie wszyscy posiadają w domu sprzęt sportowy, który pomaga w utrzymaniu sprawności fizycznej. Dlatego dla wszystkich nawet posiadających sprzęt sportowy w domu ciekawa propozycja aktywności fizycznej z wykorzystaniem butelek z wodą (oczywiście można je zastąpić małymi hantlami). To interesujący, intensywny trening prowadzony przez instruktorkę Monikę Kołakowską. Prowadzony jest też w pięknych okolicznościach przyrody. Małe butelki wody, niby nic, ale dotrzymaj kroku Monice. Pełna sesja treningowa, zawiera rozgrzewkę, część główną oraz ćwiczenia rozciągające na koniec.Pamiętajcie o otwieraniu okna i wietrzeniu pokoju.

7.Wejdź na stronę <https://www.youtube.com/watch?v=9q0RgGiEc2c>

<https://www.codzienniefit.pl/2014/08/trening-siowy-bez-sprzetu-w-domu.html>

8.Wykonuj ćwiczenia zgodnie z pokazem razem z instruktorką

Powtórz sesję 2,3 razy w tygodniu.

9.Twój organizm podziękuje Ci lepszym samopoczuciem i pozytywną energią na cały dzień.

Pamiętajcie o odpowiedzi na zadaną wcześniej pracę.

Przypominam, że codziennie w godzinach od 10.00 do 14.00 jestem do dyspozycji poprzez połączenie internetowe. Wszelkie wątpliwości i zapytania wysyłajcie na adres w.megier@gwardia-koszalin.pl lub poprzez komunikator w dzienniku.Od poniedziałku do piątku w dni nauki szkolnej w godzinach 7.50 - 9.30 jestem dostępny do kontaktów na Skypie pod nickiem wojciech.megier1