**Karta pracy nr 12 Wychowanie fizyczne na 30.05.2020r.**

 **Odpracowane za 12.06.2020r.**

**Wasza** systematyczność **jest w dobrym stylu.**

Co środa i piątek sprawdzamy obecność na grupie ( WF - Messenger), zapraszamy uczniów klas I, II, III **Mistrzowie BS MOS 4.**

Testy przesyłacie na **Messenger Agnieszka Olejniczak - dziewczęta,**

**Grzegorz Chałubiński - chłopcy, na maila aolejniczak1@o2.pl**

**WF klasa I BS- P dla F/K/M**

1. Wycieczka piesza po lesie - 30.05.

**WF klasa I BS- G dla F/K/M**

1. Biegamy mini maraton 15 km – wpływ długotrwałego wysiłku na człowieka -30.05
2. Doskonalenie umiejętności technicznych w ćwiczeniach obwodu stacyjnego- 30.05- aplikacja "7 minutowe ćwiczenia"

**WF klasa III BS -P dla K/M**

1. Doskonalenie treningu izometrycznego-30.05- kompaktowytrening.pl/trening-izometryczny-oraz-cwiczenia/
2. Organizujemy pokazową lekcję dla nauczycieli – jesteśmy trenerami i doradcami sukcesu. Messenger, kontakt z nauczycielem.
3. Wzmacnianie i rozciąganie głównych partii mięśniowych 30.05- aplikacja "7 minutowe ćwiczenia"

Pamiętajcie o aplikacji. Sprawdzimy twoją aktywność.

Jeśli ćwiczysz 3 razy w tygodniu otrzymasz ocenę. Aplikacja ta zapisuje każdy dzień Twojej aktywności.

 Powodzenia

**Agnieszka Olejniczak**

**Grzegorz Chałubiński**