

## **Wychowanie fizyczne kl. 6a,7a, 8a gr.1**

**Dzień dobry wszystkim**

**Pamiętajcie, że nie możemy zapominać o swojej sprawności i wykonywaniu prostych ćwiczeniach fizycznych. Bądźmy jednak zawsze rozważni i przestrzegajmy zasady bezpieczeństwa. Musimy zapewnić sobie odpowiednią przestrzeń do ćwiczeń. Otwarte okno i dobiegająca muzyka w tle mogą wprawić nas w dobry nastrój.**

**Propozycje ćwiczeń umieszczonych na ruletce aktywności fizycznej mogą być doskonałym przerywnikiem podczas nauki zdalnej. Jeśli siedzicie przed ekranem monitora pamiętajcie też o odpowiedniej pozycji ciała.**

**Zatem kręćcie kołem ;)**

WF online w domu - ćwiczenia <https://wordwall.net/pl/resource/893767/wychowanie-fizyczne/wf-online-w-domu-%C4%87wiczenia>

Pozdrawiam i pamiętajcie, że zawsze możecie o wszystko pytać pisząc na mój adres.

Dariusz Proksa