

## **Wychowanie fizyczne**

Rozpoczynając cykl zajęć wychowania fizycznego „zdalnego” chcielibyśmy (p. Śmietanka K. i p. Czyżewski D.) abyśmy spróbowali przyjąć wyzwanie, które zainspirowane zostało przez naszą byłą uczennicę obecnie mieszkającą poza granicami kraju.

Zadanie oparte jest zarówno na ćwiczeniach JOGI, ogólnej gibkości organizmu oraz zmyśle równowagi (patrz film instruktorzowy).

Proszę próbować, testować swoje możliwości i przesłać krótkie filmiki lub serie zdjęć z podjętych prób. Każda próba nawet nieudana będzie oceniana.

*Relacje można przysyłać na adres szkoły – dla swojej klasy, bądź też na messenger’a p. Czyżewskiego.*

**W przyszłym tygodniu trochę więcej zadań praktycznych ale także troszkę wiedzy teoretycznej (w postaci sportowego quizu).**