WYCHOWANIE FIZYCZNE KLASA VIII A

30 MARCA – 3 KWIETNIA 2020 r.

30.03.2020 r.

Test sprawności fizycznej K. Zuchory.

( wykonaj 2 próby: szybkości i siły mięśni brzucha, zapisz wyniki do oceny )

01.04.2020 r.

Organizacja aktywnych form spędzania czasu wolnego.

( zorganizuj dowolną formę ruchu dla siebie i swoich bliskich )

02.04.2020 r.

Zdrowie i jego pozytywne czynniki.

( zapoznaj się z definicją zdrowia, napisz krótką notatkę – zachowaj do sprawdzenia, oblicz własne BMI )

03.04.2020 r.

Poznajemy kroki poloneza.

( zapoznaj się z podstawowymi krokami poloneza )