

Temat: Wykonujemy ćwiczenia relaksacyjne.

Wykonajcie poniższe ćwiczenia - stretching połączony z relaksem:

<https://www.youtube.com/watch?v=h3-bqE1c-8c>

Praca na ocene

Moi Drodzy, jak wiecie współczesna lekkoatletyka to dyscyplina bardzo szeroka, obejmująca wiele konkurencji, z których każda rządzi się własnymi, na szczęście prostymi, przepisami. W zakres tej dyscypliny wchodzi: biegi, skoki, rzuty oraz wieloboje (które stanowią połączenie trzech pierwszych). Waszym zadaniem będzie przybliżenie zasad wybranych konkurencji. Proszę opisać **3** konkurencje lekkoatletyczne należące do **jednej** z kategorii (biegi, skoki, rzuty). Czyli np. wybieramy 3 konkurencje rzutowe (rzut młotem i inne) lub 3 biegowe (bieg przez płotki i inne), ale **trzymamy się jednej kategorii!** Najważniejsze informacje przedstawiamy w formie pisemnej (może być prezentacja). Proszę, żeby to nie była praca kopiuj – wklej (wszystko) wikipedia czy inna strona. Macie wybrać tylko to, co w Waszej ocenie jest istotne, i charakteryzuje daną konkurencję, można również wymienić wybitnych polskich i zagranicznych sportowców. To mają być ładne, czytelne prace jak na uczniów Liceum przystało. Termin do 29.05. Prace wysyłamy na maila azieleznicka@lpzdwola.pl.

Kochani to już ostatnia praca, ponieważ niedługo zakończenie roku. Z rozgrzewek macie bardzo dobre i dobre oceny, chociaż niektóre prace powinny być ocenione niżej, ale doceniłam fakt, że wysłaliście je w terminie (z małymi wyjątkami) i wiem, że macie dużo zadań na głowie. Liczę na to, że moje wskazówki weźmiecie sobie do serca. Wystawiając oceny końcowe będę brała pod uwagę Waszą frekwencję (do momentu jak chodziliśmy do szkoły), zaangażowanie, albo jego brak, na zajęciach (plusy i nieprzygotowania) oraz terminowe oddawanie prac, które zadawałam podczas nauczania na odległość. Niestety nie jestem w stanie sprawdzić, czy wykonujecie treningi i czy czytacie artykuły, które Wam wysyłam. Mam nadzieję, że robicie cokolwiek dla Waszego zdrowia i lepszego samopoczucia!

Pozdrawiam