

WYCHOWANIE FIZYCZNE

ZADANIE NR 26

TEMAT: ĆWICZENIA WZMACNIAJĄCE – KALISTENIKA DLA POCZATKUJĄCYCH cz.2.

Po zajęciach doskonalących umiejętności z zakresu gimnastyki i wytrzymałości biegowej na tej godzinie zajęć skupimy się na wzmacnianiu mięśni w ćwiczeniach tylko z masą własnego ciała – ponowny bieg przełajowy w terenie pozostawimy sobie na przyszły tydzień – żeby po tak długim siedzeniu w domu organizm nie doznał zbyt wielkiego szoku ☺ ☺. Tak więc wracamy do pierwszego tematu o kalistenice – tam znajdziecie odsyłacze do materiałów wideo (kto ich jeszcze nie obejrzał – jest czas teraz, aby to nadrobić).
Pokonujcie opór własnego ciała – niech wasz DUCH zwycięża bezwład MATERII !!!

Zadanie domowe.**

Zadanie to jest dla tych z Was, którzy mają zaległości w wykonaniu zadań nr 1,2 i 3 z WF. Ci z Was, którzy mają wszystkie zadania wykonane na bieżąco, mogą to zadanie pominąć.

Treść zadania:

Dla niewierzących: *

1. Wzbudzić w sobie rewolucyjną CZUJNOŚĆ i w tym stanie oczekiwać na publikację zadań poprawkowych z WF.
2. Rozniecić w sobie płomienny młodzieńczy ZAPAŁ do rzucenia się na opublikowane zadania tak, aby jak najszybciej i jak najlepiej je wykonać.

Dla wierzących: *

1. Z NADZIEJĄ oczekiwać na publikację zadań poprawkowych z WF.
2. Z WIARĄ przystąpić do jak najszybszego i jak najlepszego ich wykonania.

Dla wszystkich:

1. Wytrwać w tym stanie UMYŚLU/DUSZY do chwili osiągnięcia sukcesu.

* - podział na „wierzących” i „niewierzących” OCZYWIŚCIE traktujemy z przymrużeniem oka ☺

WARUNKI WYKONANIA ZADANIA

1. Osiągniętego stanu nigdy, nikomu i nigdzie nie przesyłać – zachować go w sobie i pielęgnować.
2. Raz osiągniętego starać się nie utracić.
3. W przypadku jego utraty – nie rozpaczać – wejrzeć w głąb siebie i jak najszybciej odnaleźć .
4. Po odnalezieniu – powrócić do pkt.1.

** - zadanie jest ABSOLUTNIE NIEOBOWIĄZKOWE i potraktować je należy w kategoriach HUMORYSTYCZNYCH.