

Wychowanie fizyczne 25-05 do 29-05-2020

Klasa IIbr i IIIbr

Witam w tym tygodniu skupimy się dalej na treściach zgodnych z podstawą programową nauczania wf. Na początek kształtowanie koordynacji i zwinności. Następnie sprawdzimy siłę Waszych mięśni brzucha (**zadanie do odesłania – na ocenę**). Wykonamy porcję ćwiczeń ruchowych. Zakończymy tydzień porcją teorii dotyczącą : koszykówki.

Pozdrawiam T. Podemski

Poniedziałek – lekcja I

Proszę wykonać 20 dowolnych, ulubionych ćwiczeń (inwencja twórcza) po 20x i powtórzyć wszystko 3x, i kto może to na dwór na spacer, na rower z zachowaniem nakazów i zakazów związanych z koronawirusem.

Poniedziałek – lekcja II

Dziś porcja teorii na temat gry w koszykówkę.

Informacje znajdziecie w osobnym pliku pod nazwą „koszykówka”.

Wtorek

Poniżej link do filmiku instruktażowego:

https://www.youtube.com/watch?v=mx_y4F-pmLc

oraz

do wykonania próba:

Indeks Sprawności Fizycznej Zuchory

Próba: Siła mięśni brzucha - Leżenie tyłem, uniesienie obu nóg tuż nad podłożem.

Wykonywanie jak najdłużej ćwiczenia na czas - nożyce poprzeczne.

Swój wynik prześlijcie na mój adres email.

Nie zapomnijcie o rozgrzewce!!!